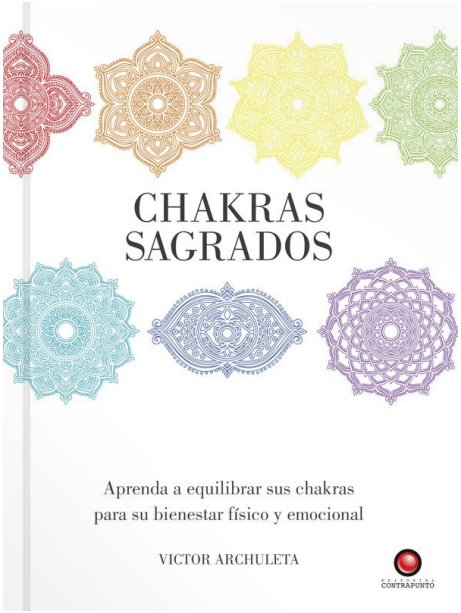

Victor, Archuleta

Chakras sagrados

Autor: Victor, Archuleta

Guías sagradas

Contrapunto
ISBN: 978-956-257-333-7 / Tapa dura / 128pp | 145 x 195 cm
Precio: $ 21.000,00

Los chakras son los centros energéticos del cuerpo y son vitales para la salud física, la estabilidad emocional y la claridad mental. Asegurarnos de que están en perfecta armonía nos ofrece una nueva dimensión de sanación y crecimiento. En general, se entiende que hay vías energéticas que giran en espiral desde la parte superior de la cabeza y descienden por la columna vertebral hasta el sacro, para luego volver a subir a su posición inicial. Los siete puntos donde confluye esta energía son, justamente, los chakras. En esta guía introductoria, el terapeuta Víctor Archuleta sugiere técnicas y ejercicios para dominar nuestro flujo de energía y comenzar un viaje de autoconocimiento y desarrollo personal. Asimismo, explora cómo la meditación, el yoga, la astrología, los cristales, el reiki y una nutrición consciente pueden usarse para desbloquear las energías de cada uno de los chakras ?de la corona, del tercer ojo, de la garganta, del plexo solar, del corazón, de la raíz y del sacro? y, de paso, conocer mejor la forma en que estos influyen en nuestro bienestar. A esta misma colección pertenecen los libros Aceites esenciales sagrados, Hierbas sagradas y Símbolos sagrados, también publicados por editorial Contrapunto.

Los chakras son los centros energéticos del cuerpo y son vitales para la salud física, la estabilidad emocional y la claridad mental. Asegurarnos de que están en perfecta armonía nos ofrece una nueva dimensión de sanación y crecimiento.