

Guide Programmes

Chaque programme est conçu comme une méthode unique pour connecter avec les chakras, libérer les blocages et permettre leur équilibre.

Les vidéos sont classées par programme et par chakra.

Activation

8 vidéos

Exercices pour ressentir l'emplacement physique des chakras et éveiller leur énergie



Harmonisation

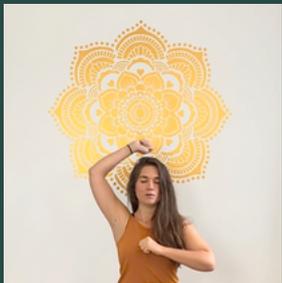
7 vidéos

Mouvements pour rééquilibrer et harmoniser les centres énergétiques

SOS Emotions

7 vidéos

Mouvements ciblés pour répondre rapidement à une problématique émotionnelle



Tapping

9 vidéos

Méthode de vibrations corporelles pour libérer les blocages émotionnels



Kundalini Flow

7 vidéos

Mix de Kundalini et Vinyasa pour éveiller l'énergie



Mantras

11 vidéos

Chants pour libérer sa voix et se connecter à l'intention énergétique de chaque syllabe



Méditation

4 vidéos

Approches méditatives variées pour développer son état de présence et conscience



Mantra Flows

Bientôt

Marches énergétiques

Bientôt



Yin & Reiki

2 vidéos

Approche douce et énergétique pour lâcher-prise et insuffler une énergie positive



Bains sonores

Bientôt

Rituels énergétiques pour la maison

Bientôt

