



VIII · CHAKRA DE L'ÂME

L'Étoile de l'Âme

Confiance · Guidance · Lumière de l'Âme

« *Je fais confiance à la lumière de mon âme.* »

SOIN INTÉGRÉ

Mains ouvertes posées sur les cuisses, paumes vers le ciel.
Inspire sur 7 temps, expire sur 7 temps — 7 cycles. Imagine
une étoile blanche et dorée briller au-dessus de ta tête. Laisse-
toi guider avec douceur.

FLEUR DE LUMIÈRE · PHÉNIX D'OR