

MÉDITATION D'ANCRAGE

par Jenna Blossoms

Une méditation d'ancrage qui permet d'harmoniser son chakra racine, de ralentir le rythme, de retrouver le chemin de la paix dans son corps.

L'importance de faire le vide régulièrement permet d'entretenir une bonne hygiène énergétique, mais aussi pour ne pas être trop pollué par toutes les pensées qui peuvent tourner autour de vous.

Faire cette méditation d'ancrage permet de cultiver la présence de l'instant et le calme intérieur. C'est également primordial pour vivre l'ascension collective que nous traversons.

Pour mieux comprendre l'ancrage, je vous renvoie à cet article !

Je vous souhaite une belle méditation !