

Montagnani - La sfera d'energia (base) | INDICE

Titolo lezione	Titolo capitolo
Benvenuto	Presentazione
Cosa sono le energie sottili?	1. La scienza delle energie sottili
Come imparare a gestire l'energia sottile	1. La scienza delle energie sottili
Istruzioni per le meditazioni	2. Lo strumento per viaggiare all'interno di noi
Espandere la consapevolezza di se	2. Lo strumento per viaggiare all'interno di noi
Cos'è la Sfera di Energia?	3. Gestire la propria energia
Meditazione guidata " Creare la Sfera di Energia	3. Gestire la propria energia
Meditazione guidata "Orbita degli Organi"	3. Gestire la propria energia
Aumentare e direzionare l'energia	4. Come modificare lo stato energetico
Meditazione guidata: il piccolo giro del cielo	4. Come modificare lo stato energetico
Primo gioiello: procedere in avanti	5. Esercizio dei 5 gioielli
Secondo gioiello: lasciare andare	5. Esercizio dei 5 gioielli
Terzo gioiello: fermarsi	5. Esercizio dei 5 gioielli
Quarto gioiello: sopportare	5. Esercizio dei 5 gioielli
Quinto gioiello: aprirsi verso il mondo esterno	5. Esercizio dei 5 gioielli
Cos'è il santiao	6. Il Santiao e la salute
Malattia e guarigione: come coltivare la salute	6. Il Santiao e la salute
Cos'è lo shen?	7. Connettersi con lo shen
Lo shen e la pace interiore	7. Connettersi con lo shen
Ultime raccomandazioni e un mio augurio personale	7. Connettersi con lo shen