



ЧЕК-ЛИСТ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ГАРМОНИЗАЦИИ ЧАКРЫ СВАДХИСТАНА:

- ◆ Ежедневное прослушивание мантры «Вам» или медитации для чакры, 10-15 минут.
- ◆ Визуализация чакры в течении всех 10 дней. Мы отправим вам заставку для телефона с изображением чакры Свадхистана, рекомендуем поставить её на обои и нейро-визуализировать.
- ◆ Ежедневное выполнение практик, которые даются в чат-боте ретрита (3-5 минут).
- ◆ В одной из практик понадобится на выбор: краски для рисования/карандаши/фломастеры/ мелки.
- ◆ Для ароматерапии понадобится масло на выбор: пачули, розовое дерево, сандал, апельсин сладкий и красный, жасмин, розмарин.
- ◆ Для энерго-сеанса с Робертом Оксузян рекомендуется свеча Свадхистана или Чакровый набор свечей «Колесо жизни» для 7 энерго-сеансов в случае, для 7 энерго-сеансов в случае, если вы планируете проработать все 7 чакр в дальнейшем.

[СВЕЧА СВАДХИСТАНА](#)

[НАБОР СВЕЧЕЙ](#)

- ◆ Дополнительно активировать чакру можно ношением чакрового браслета СВАДХИСТАНА на левой руке.

[БРАСЛЕТ СВАДХИСТАНА](#)



ROBERT
OKSUZYAN