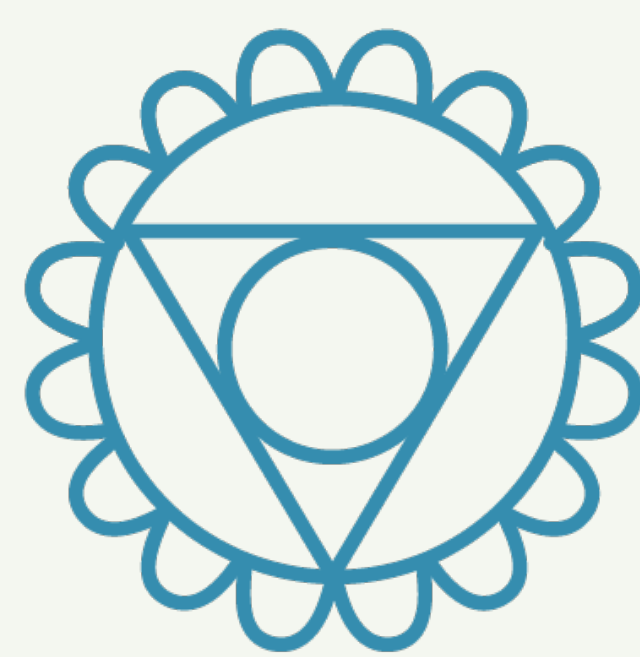




ЧЕК-ЛИСТ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ГАРМОНИЗАЦИИ ЧАКРЫ ВИШУДДХА:

- ◆ Ежедневное прослушивание мантры «Хам» или медитации для чакры, 10-15 минут.
- ◆ Визуализация чакры в течении всех 10 дней. Мы отправим вам заставку для телефона с изображением чакры Вишуддха, рекомендуем поставить её на обои и нейро-визуализировать.
- ◆ Ежедневное выполнение практик, которые даются в чат-боте ретрита (3-5 минут).
- ◆ Для ароматерапии понадобится масло на выбор: шалфей мускатный, эвкалипт, лаванда, иланг-иланг, можжевельник.
- ◆ Для энерго-сеанса с Робертом Оксузян рекомендуется свеча Вишуддха или Чакровый набор свечей «Колесо жизни» для 7 энерго-сеансов в случае, если вы планируете проработать все 7 чакр в дальнейшем.

[СВЕЧА ВИШУДДХА](#)

[НАБОР СВЕЧЕЙ](#)

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

[БРАСЛЕТ ВИШУДДХА](#)



ROBERT
OKSUZYAN