



## **VIDEO PER LA MEDITAZIONE**

### **SESSIONE NEURO NEURO-TRAINING:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ho5qYY8PY00&t=192s>

### **MEDITAZIONE PER DIVENTARE SICURO DI SE':**

[https://www.youtube.com/watch?v=kpk\\_6Kw4zig&t=1200s](https://www.youtube.com/watch?v=kpk_6Kw4zig&t=1200s)

### **Ho'oponopono:**

[https://www.youtube.com/watch?v=RMIm3e-5\\_B4](https://www.youtube.com/watch?v=RMIm3e-5_B4)

### **MEDITAZIONE GUIDATA - Apertura e Riequilibrio Chakra (India)**

<https://www.youtube.com/watch?v=fScj5Kj2PcQ>

**Primo Chakra, Chakra della Radice, Rilassamento Profondo, Energia Positiva, Calma, Fiducia**

<https://www.youtube.com/watch?v=gJ7F7lkyTnY>

**Chakra della Gola, Quinto Chakra, Attivazione, Parola, Espressione, Vishudda, Meditazione GUIDATA:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6QULCsbt-c>

Da ascoltare da disteso a letto, con le cuffie e ad occhi chiusi.