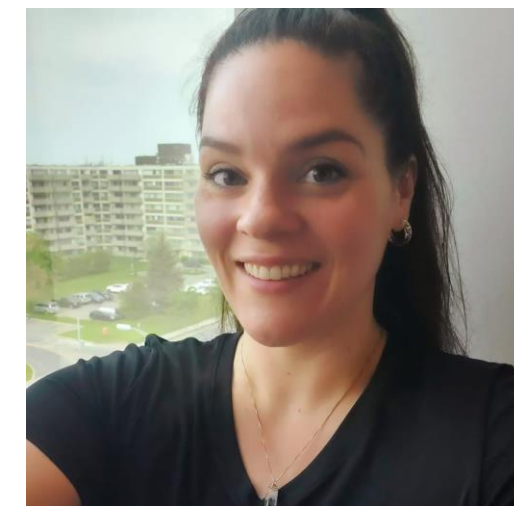




Empress Healing

ISABELLE KILKOWSKI



www.empresshealing.ca | [@the.empress.healing](https://www.instagram.com/the.empress.healing) | (438) 701-9355

Chakra	Couleur	Élément	Fréquence sonore	Chants	Organes associés	Symptômes du chakra hyperactif	Symptômes du chakra sous-actif	Comment équilibrer le chakra
Racine	Rouge	Terre	396 Hz	Lam	Colonne vertébrale, jambes, pieds, côlon	Agressivité, impatience, avarice, anxiété	Peur, insécurité, sentiment d'être bloqué, méfiance	Manger des légumes-racines Marcher pieds nus dans la nature Affirmations telles que "Je suis en sécurité. Je suis enraciné."
Sacré	Orange	Eau	417 Hz	Vam	Organes reproducteurs, reins, vessie	Trop émotif, escapisme, addiction, obsession sexuelle	Manque d'énergie, faible créativité, problèmes sexuels, détachement émotionnel, douleurs du bas du dos et des hanches	Activités créatives Poses de yoga sacrées (poses d'ouverture des hanches) Expériences sensorielles (odeurs, goûts et textures agréables)
Plexus solaire	Jaune	Feu	528 Hz	Ram	Estomac, foie, pancréas, vésicule biliaire	Colère, domination, perfectionnisme, compétitivité	Faible estime de soi, manque de contrôle, eczéma, acné, fatigue chronique, troubles alimentaires et digestifs	Fixer des limites Identifier vos forces et réalisations Adopter un langage corporel confiant
Cœur	Vert (et rose)	Air	639 Hz	Yam	Cœur, poumons, thymus	Trop émotif, possessivité, jalousie, jugement, recherche de l'approbation des autres	Solitude, timidité, manque d'empathie, peur des relations	Promouvoir l'amour Pratiquer la gratitude Yoga d'ouverture du cœur
Gorge	Bleu	Éther	741 Hz	Ham	Gorge, thyroïde, cordes vocales, épaules, cou	Parler trop, mal de gorge, incapacité à écouter, problèmes de thyroïde, problèmes avec les dents, la bouche, les gencives et les oreilles	Peur de parler, difficulté à s'exprimer, timidité, malhonnêteté, insensibilité, insécurité, anxiété sociale	Écriture créative (poésie, journal, narration) Encourager l'expression de soi (journal, chant ou affirmations) Pratiquer le discours honnête et authentique
Troisième œil	Indigo	Lumière	852 Hz	Om	Cerveau, yeux, glande pinéale	Hallucinations, maux de tête, cauchemars, vertiges, problèmes de mémoire	Manque d'intuition, de clarté et de concentration, faible imagination, fatigue oculaire, anxiété	Méditation et pleine conscience Aromathérapie (encens, lavande, néroli, genévrier) Affirmations telles que "Je vois toutes les situations avec clarté et objectivité"
Couronne	Violet	Pensée	963 Hz	Om	Cerveau, système nerveux, glande pituitaire	Obsession spirituelle, déconnexion de la réalité, épuisement physique	Manque de connexion spirituelle, apathie, sentiment d'isolement et de solitude, absence de but	Prières et affirmations Méditation du chakra couronne Réflexion tranquille, silence et solitude pour approfondir la connexion avec votre moi supérieur