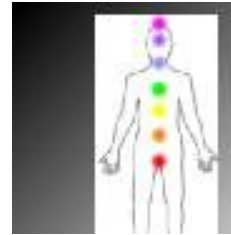


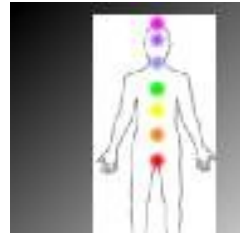
ARIETE : Pianeta chiave, MARTE
Medita sul 1° chakra : Radice, terra, stabilità
Mantra : LASCIO SPAZIO AGLI ALTRI
Colore astrale ereditario : ROSSO
Visualizza il VERDE per favorire la calma e la concentrazione. Respira lentamente nei momenti di rabbia e visualizza un punto oltre il tuo sguardo dove concentrare le ansie e scaricare le ire.

www.progettoandromeda.it



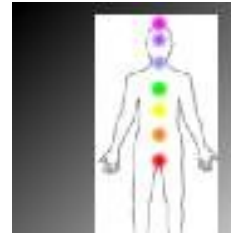
CANCRO : Pianeta chiave, Luna
Medita sul 7° chakra : corona, senso assoluto, consapevolezza, il Tutto.
Mantra : VEDO IL LATO POSITIVO
Colore astrale ereditario : BIANCO ARGENTO
Visualizza il MARRONE per rinforzare il senso di appartenenza alla madre terra. In piedi, braccia tese verso il basso, percepisci l'energia che sale.

www.progettoandromeda.it



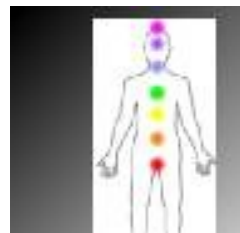
TORO : Pianeta chiave, VENERE
Medita sul 4° chakra : Cuore, Amore incondizionato
Mantra : ACCETTO TUTTI SENZA PREGIUDIZI
Colore astrale ereditario : ROSA
Visualizza il ROSSO per smuovere l'apatia e rinforzare la mente passiva. Sdraiati su un prato e medita inspirando per 3 volte, trattenendo l'aria contando fino a 5 prima di ogni espirazione.

www.progettoandromeda.it



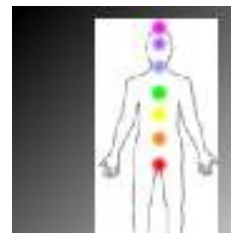
LEONE : Pianeta chiave, Sole
Medita sul 3° chakra : plesso solare, potere personale, aggressività incanalata.
Mantra : PENSO E AGISCO PER GLI ALTRI
Colore astrale ereditario : GIALLO ORO
Visualizza il BLU ELETTRICO per calmare la foga di primeggiare e rasserenare l'anima. Metti una mano sul cuore e comunicagli pace.

www.progettoandromeda.it



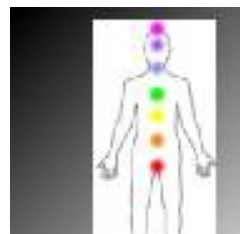
GEMELLI : Pianeta chiave, Mercurio
Medita sul 5° chakra : gola, comunicazione, capacità di condividere esperienze.
Mantra : RIMANGO IMMOBILE AD ASCOLTARE
Colore astrale ereditario : BIANCO AZZURRO
Visualizza l'ARANCIONE per affinare i sensi e stimolare la concentrazione. Respira per 5 volte per scaricare tensioni e provare calma interiore.

www.progettoandromeda.it



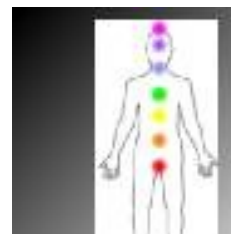
VERGINE : Pianeta chiave, Mercurio
Medita sul 5° chakra : gola, comunicazione
Mantra : ACCETTO I DIFETTI ALTRUI
Colore astrale ereditario : BLU NOTTE
Visualizza l'INDACO e il VIOLA per affinare i sensi superiori e vivere con più semplicità. Stenditi sulla schiena, rilassati e allontana i pensieri negativi e senti l'aria che entra ed esce.

www.progettoandromeda.it



BILANCIA : Pianeta chiave, Venere
Medita sul 4° chakra : cuore, amore incondizionato
Mantra : ENTRO IN AZIONE CON ENERGIA
Colore astrale ereditario : VERDE
Visualizza il ROSSO per smuovere apatia e pigrizia. Rilassati facendo il vuoto mentale, allontanando rancori e ingiustizie. Raggiungi l'equilibrio stando su un piede solo, alternando.

www.progettoandromeda.it



CAPRICORNO : Pianeta chiave, Saturno
Medita sul 1° chakra : radice, materialità, solidità
Mantra : DIVENTO MORBIDO, RILASSATO
Colore astrale ereditario : MARRONE
Visualizza il BIANCO ARGENTEO per innalzare la mente verso l'alto e percepire le emozioni nascoste. In piedi, a occhi chiusi, percepisci l'energia della terra che entra in te e dà forza.

www.progettoandromeda.it

	<p>SCORPIONE : Pianeta chiave, Plutone Medita sul 1° chakra : radice, terra, solidità Mantra : CALMO LA MENTE E IL CUORE Colore astrale ereditario : ROSSO SCURO Visualizza il ROSA per calmare le tue energie e spianare rughe e problemi. Inspira dal naso contando fino a tre, trattieni l'aria immaginando di essere in un vulcano, espira più lentamente.</p> <p>www.progettoandromeda.it</p>		<p>ACQUARIO : Pianeta chiave, Urano Medita sul 5° chakra : gola, parola Mantra : RIESCO A FISSARE I MIEI OBIETTIVI Colore astrale ereditario: BLU Visualizza il GIALLO perché ti dia forza ed energia per avere più continuità nei propositi. Stenditi sulla schiena e concentrati più sulla fase di espirazione che su quella d'inspirazione.</p> <p>www.progettoandromeda.it</p>
	<p>SAGITTARIO : Pianeta chiave, Giove Medita sul 2° chakra : capacità di dare con fiducia Mantra : AGISCO CON PUREZZA D'ANIMO Colore astrale ereditario : ARANCIONE Visualizza l'AZZURRO perché tu possa acquietare la mente agitata ed aiutare gli altri senza interessi. In posizione di loto, guarda la luce di una candela e sentiti tutt'uno con essa.</p> <p>www.progettoandromeda.it</p>		<p>PESCI : Pianeta chiave, Nettuno Medita sul 6° chakra : terzo occhio sesto senso Mantra : MI CONCENTRO E FERMO I PENSIERI Colore astrale ereditario : INDACO Visualizza il BLU perché rafforzi la tua energia e ti dia continuità e senso di responsabilità. Concentrati sull'acqua, entra in essa e cerca la serenità, respirando con il moto delle onde.</p> <p>www.progettoandromeda.it</p>
	<p>SCORPIONE : Pianeta chiave, Plutone Medita sul 1° chakra : radice, terra, solidità Mantra : CALMO LA MENTE E IL CUORE Colore astrale ereditario : ROSSO SCURO Visualizza il ROSA per calmare le tue energie e spianare rughe e problemi. Inspira dal naso contando fino a tre, trattieni l'aria immaginando di essere in un vulcano, espira più lentamente.</p> <p>www.progettoandromeda.it</p>		<p>ACQUARIO : Pianeta chiave, Urano Medita sul 5° chakra : gola, parola Mantra : RIESCO A FISSARE I MIEI OBIETTIVI Colore astrale ereditario: BLU Visualizza il GIALLO perché ti dia forza ed energia per avere più continuità nei propositi. Stenditi sulla schiena e concentrati più sulla fase di espirazione che su quella d'inspirazione.</p> <p>www.progettoandromeda.it</p>
	<p>SAGITTARIO : Pianeta chiave, Giove Medita sul 2° chakra : capacità di dare con fiducia Mantra : AGISCO CON PUREZZA D'ANIMO Colore astrale ereditario : ARANCIONE Visualizza l'AZZURRO perché tu possa acquietare la mente agitata ed aiutare gli altri senza interessi. In posizione di loto, guarda la luce di una candela e sentiti tutt'uno con essa.</p> <p>www.progettoandromeda.it</p>		<p>PESCI : Pianeta chiave, Nettuno Medita sul 6° chakra : terzo occhio sesto senso Mantra : MI CONCENTRO E FERMO I PENSIERI Colore astrale ereditario : INDACO Visualizza il BLU perché rafforzi la tua energia e ti dia continuità e senso di responsabilità. Concentrati sull'acqua, entra in essa e cerca la serenità, respirando con il moto delle onde.</p> <p>www.progettoandromeda.it</p>