LA GIORNATA DELL'AMORE E DELLA GRATITUDINE è un momento di profonda unione dei nostri cuori nella fiducia consapevole che apre un nuovo cammino di evoluzione umana in armonia con la Madre Terra. Oggi siamo come un unico cuore che vibra all'unisono per l'umanità e per il pianeta. Oggi scegliamo di vivere nelle alte vibrazioni di amore e di gratitudine, imprimendole nell'acqua, elemento legato alle nostre emozioni. Oggi direzioniamo consapevolmente il nostro potere di creazione nella gioia autentica, sentendoci parte attiva di un unico sogno di vita che ciascuno di noi costruisce momento per momento. Namastè! ♥

11:30 – APPUNTAMENTO a Rimini presso la spiaggia, Bagno 69. Per maggiori informazioni si prega di contattare Alessandra, email: gioiadalcuore@gmail.com; cell: 339 258 21 09.

12:00 - MEDITAZIONE DI CENTRATURA E DI ESPANSIONE DEL CUORE

Uniti gli uni agli altri, tenendoci per mano o immaginando di farlo, ci colleghiamo alla Madre Terra attraverso il nostro respiro. Rimaniamo centrati in esso, ascoltando il nostro battito che ci unisce a quello di ogni essere vivente. Visualizziamo delle radici dipartirsi dai piedi che come quelle di un albero affondano nella terra, radicandoci ad essa, creando una connessione ancora più profonda che ci unisce al cuore di Madre Terra. L'energia terrestre risale dai piedi, attraversando il nostro corpo. In seguito, percepiamo il sole o immaginiamo di connetterci ad esso, visualizzando una luce nel centro di noi stessi che si espande sino a fondersi nel Sole. Al centro, nel nostro cuore, si fondono le due energie, quella terrestre e quella solare. Mettiamo ora le mani sul petto ed iniziamo a sentire l'amore e la gratitudine crescere dentro di noi sino a ricolmarci completamente. Quando ci sentiamo ricolmi facciamo confluire questa potente emanazione nel cuore di ogni essere umano e di ogni essere vivente.

12:30 - PREGHIERA DI BENEDIZIONE DELL'ACQUA

In apertura del cuore emaniamo alte vibrazione di amore e di gratitudine affinché l'acqua possa tornare limpida e pura come un cristallo. Questa vibrazione si espande dal centro di noi stessi e genera effetti a cascata in ogni mare, lago, fiume, oceano sin nella più piccola goccia d'acqua, rigenerando le terre bagnate da quelle acque, le persone che bevono dalla limpidezza di questa sorgente, gli animali e le piante che abitano le sacre acque della nostra benedizione, ogni forma di vita sulla terra che viene in contatto con le alte vibrazioni di amore e di gratitudine generate dalla purezza del nostro intento. Così È!

PS: porta con te una bottiglia d'acqua con su scritto Amore e Gratitudine e stuoie, seggiolini, cuscini da meditazione per stare comodo.