

VIATA INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viața spirituală
<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/>



**Nu există un drum
spre pace!
PACEA este drumul!**
- Mahatma Gandhi

*În ochii tăi e cer de stele,
De diamante fulgerate,
Din pieptul tău răsar lalele
Îmbătător înmiresmate!*

„A vieții mele primăvară”

Versuri – Melania

De 8 Martie, pentru toate femeile din lume!



Sursa foto. - pinterest

Un cuvânt de început!

În aceste vremuri suntem tentați să renunțăm, să ne pierdem orice speranță de mai bine, să devenim triști și deznădăjduiți, să nu ne mai putem bucura de miracolul anual al renașterii naturii, care se desfășoară chiar sub ochii noștri!..

Cu toate acestea, viața își urmează cursul ei firesc, netemător și neîntrerupt!

Nu ne rămâne decât să îi urmăm exemplul!

Așadar, ne rămân „credința, nădejdea și dragostea,
dar cea mai mare dintre ele, este Dragostea!”

Roxana Cotigă

Pacea din noi

Pacea a fost și este în noi, în jurul nostru, a fost dintotdeauna și va fi, este parte din creația Divină, alături de iubirea necondiționată, stând chiar la baza ei.

Cu toate astea de ce doar visăm la ea, de ce o căutăm, dar nu apare, de ce alergăm să o aducem în căminul nostru, în sufletul nostru, în întreaga noastră viață, dar de cele mai multe ori fără rezultat?

Pacea este parte din esența ființei noastre, dar nu o putem accesa pentru că suntem preocupați de fricile noastre și fiind în aceste frici, o căutăm continuu fără rezultat și cu cât o căutăm mai mult, cu atât în jurul nostru izbucnesc confruntări, chiar războaie.

Pacea nu va fi nicicând în afară, în frică, rugăciunile din frică nu vor avea nicicând ecou și nu vor aduce pacea!

Înseamnă că trebuie să o accesăm altfel, pentru că atunci când o căutăm fiind în frică, proiectând acea frică în jur, universul ne răspunde la fel, generând mai multe motive de a ne teme, de a fi neliniștiți; ne întoarce puternic nu pacea, ci frica din spate, motivul pentru care am căutat-o. Noi trăim într-un ocean infinit de pace, doar că nu vedem oceanul de muntele de griji pe care îl construim în fața noastră, în fiecare moment în care alegem să dormim în conștiință.



Da, pacea nu poate fi descoperită sau accesată decât prin extinderea conștiinței, în starea de prezență, de liniște completă, pacea și liniștea fiind surori gemene..

Am trăit atât de mult în iluzie, încât am început să credem că ceea ce este cu adevărat real, pacea, iubirea hristică, compasiunea, sunt doar plăsmuiri când, de fapt, totul este inversat.

Și chiar dacă ne vine greu a crede și a accepta, cel mai tare în viață ne temem de iubire, ne este teamă că putem fi răniți, că iubind fără limite și fără așteptări am putea fi abandonați, umiliți și atunci preferăm să ne pierdem pe noi, să pierdem șansa de a iubi cu toată ființa, alegând frica, fuga, confruntarea, în locul iubirii și păcii sufletului, care ne pot schimba cu adevărat realitatea interioară și exterioară.

Dar cum să ne găsim pacea în noi și în jurul nostru, dacă nu putem privi cu detașare, acceptând, fără judecată, fapte și situații de viață? Dacă prima reacție este de a fi de o parte sau de alta a unei baricade, în stare de conflict, venind cu argumente bogate să ne convingem în primul rând pe noi înșine de un anumit adevăr, încercând să îl extindem până la a fi acceptat și de cei din jurul nostru?

Răspunsul este simplu: așa nu putem!.. Doar acceptând, iertând și iubind orice situație din viața noastră și din realitatea înconjurătoare o putem transcende și apoi transforma în ceva benefic și susținător. Doar fiind pacea și respirând în pace, putem extinde pacea în jurul nostru!

Doar așa putem accesa oceanul acela infinit de pace din noi, care, odată descoperit, inundă totul și din acea stare de pace a sufletului, orice confruntare și război, orice dorința de putere și de accesare a ei, din noi și din jurul nostru dispar, se topesc ca și cum nu au existat niciodată.

Și doar iubirea necondiționată, fără limite, fără nicio explicație, iubirea în care te pierzi ca să te regăsești, în ea găsești și pacea, iar pacea te urmează!

Așadar, să fim pace și nu doar să o căutăm în afara noastră, iar dansul energetic să ne fie și ne este călăuză și far de lumină pe calea descoperirii păcii din noi!

Ramona Musgociu

Mentor Coach în Dansul Energetic

LUMEA este Lumină!

Lumină = lume

Lumină și lume în româna veche au fost sinonime. Amândouă vin din **lumen**, **luminis** care, în latină însemna: lumina soarelui, lumina zilei, zi și lampă.

Mai precis, **lumină** vine din **lumina**, pluralul lui **lumen: lumini**.

Iar **lumen** provine din radicalul indo-european **leuk** = lumină, strălucire; strălucitor, luminos; a străluci, a radia, dar și a vedea. Din nou trebuie să spunem că numai în română lumen a devenit lume. În nici o altă limbă romanică.

E limpede că, pentru inițiații noștri, lumina era esența adevărată a lumii, materia din care e făcută și din care suntem făcuți și noi. Adică exact ce spun azi fizicienii care au descoperit că toți suntem alcătuiți din particule de lumină, fotoni...și că „viața se petrece sub forma unor izbucniri mici și scurte de lumină, numite cuante” (Gregg Braden, Matricea divină).

Dar mai e ceva! Din totdeauna lumina a fost pentru oameni semnul vieții și al reînnoirii ei, adică al învierii după moarte... iar soarele, esența cea mai luminoasă pe care o cunoșteau, a apărut ca o întrupare a divinității dătătoare de viață în, probabil, toate culturile lumii.

Spuneam că, în străromână, lume a însemnat lumină. Mai târziu a început să însemne: tot ce se află sub soare, adică... sub lumină. Nu întâmplător strămoșii noștri numeau țara morților „lumea cealaltă” care nu este atât tărâmul celălalt, ci... lumina cealaltă.

Nu i-au spus nici infern, adică țara de jos/de sub pământ, nici tărâmul umbrelor sau al spiritelor, ca romanii și grecii, ci simplu: lumea cealaltă. Se gândeau la... lumina cealaltă, cea care avea să le dea o altă viață, cea fără de moarte. Nu întâmplător există sărbători și ceremonii ale luminii în care se aprind lumânări, făclii, torțe, candelă, sărbători pe care lumea noastră le-a moștenit de la cea veche...mai precis de la misteriile lumii vechi, care nu făceau altceva decât să promită nemurirea.

Iarăși, nu întâmplător, creștinii își petrec morții cu lumânări aprinse și le aprind lumânări și candelă la morminte: este rămășița unor străvechi obiceiuri/rituri șamanice ale reînnoirii vieții la Anul Nou (la solstițiul de iarnă, când Soarele însuși învie și, odată cu el, lumea toată, sau, după dezvoltarea agriculturii, la echinocliul de primăvară, în martie, când Glia învie și odată cu ea toți cei îngropați în sânul ei matern).

De pildă, Anul Nou din iarnă era așteptat toată noaptea cu focul care trebuia să rămână nestins în vatră și cu opaițe aprinse, iar Anul Nou de primăvară, peste care s-a așezat Paștele, era întâmpinat cu o sărbătoare a luminilor.

Iată, pe scurt, familia de cuvinte a lui lumen, în latină, pe care o putem recunoaște ușor și în română: **luminare**, **luminaris** = astru, luminător. La plural, luminaria, luminătoare, de unde, în română... lumânări !

luminator = care strălucește

lumino, **luminare** = a străluci, a lumina...

și luminatus = luminat

luminosus = luminos, strălucitor

O precizare: dubletul **lumină-lume** există și în limbile slave și în maghiară.

În slava veche, **světu** însemna deopotrivă: **lumină**

și lume, ca în maghiară unde **világ** înseamnă, deasemenea, **lumină și lume** (probabil după modelul slav).



2. Lumina - epifania/teofania lui Iisus Hristos

De ce aprinde Iisus Hristos, în fiecare an, în Sâmbăta Mare, o lumină pe mormântul Lui de la Ierusalim, în Biserica Sfântului Mormânt? Pentru că lumina este cea mai pură formă a Sa, dublul Său fotomorf, adică în formă de lumină, sau, altfel spus, semnul prezenței Sale, epifania/ teofania sau arătarea Sa în lume, ca Dumnezeu.

Ioan, misteriosul evanghelist-teolog, spune la începutul Evangheliei sale (nu îndeajuns cercetate), că Iisus este Cuvânt/ Logos și... Lumină. Iată așa-numitul prolog sau imn închinat Logos-ului – Iisus: La început era Cuvântul/Logos-ul și Cuvântul/Logos-ul era lângă Dumnezeu și Cuvântul/Logos-ul era Dumnezeu. Acesta era (de) la început lângă Dumnezeu. Toate prin El s-au făcut și fără El nimic nu s-a făcut din (tot) ce a făcut (Dumnezeu). În El era viață și viața era lumina oamenilor. Și lumina în întunecime strălucește și întunecimea n-a cuprins-o. Ioan 1,1-18.

A fost un om trimis de Dumnezeu, pe numele lui Ioan. El a venit spre mărturie, ca să mărturisească despre lumină, ca toți să creadă prin el. Nu era el lumina, ci (a venit) să mărturisească despre lumină. (Cuvântul) era lumina cea adevărată, cea care luminează tot omul ce vine în lume. (Cuvântul) era în lume și lumea prin El s-a făcut și lumea nu L-a cunoscut. La ale Sale a venit și ai Lui nu L-au primit.

Dar cei care L-au primit, lor le-a dat puterea să se facă fii ai lui Dumnezeu, lor, celor care au crezut în numele Lui: ei sunt cei care s-au născut nu din sânge, nici din voia trupului, nici din voia bărbatului, ci din Dumnezeu.

Și Cuvântul S-a făcut trup și a venit să locuiască printre noi și i-am privit slava, iar slava Lui era asemenea aceleia pe care o are numai singurul Fiu de la Tatăl Său. El, cel plin de har și de adevăr. Ioan a mărturisit despre El și a strigat zicând: Acesta era despre care am zis: cel care a venit după mine a ajuns să fie înaintea mea, pentru că era mai înainte de mine. Și din plinătatea Lui noi toți am luat, și har pentru har. Pentru că, Legea s-a dat prin Moise, dar harul și adevărul s-au făcut prin Iisus Hristos.

Pe Dumnezeu nimeni nu L-a văzut vreodată, dar singurul (Său) Fiu, cel care este la sânul Tatălui, El (ni) L-a explicat pe Dumnezeu.

(Traducerea: Zenaida Luca-Hac)

Sursa- www.romania-actualitati.ro

Text de **Zenaida Luca-Hac**

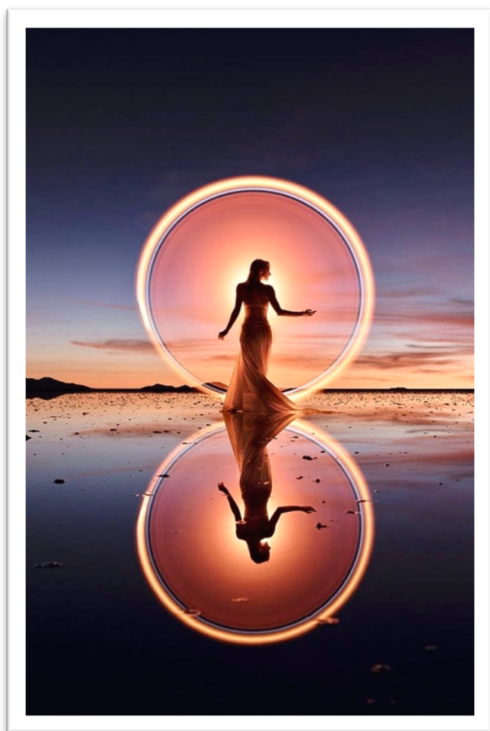
Liberul arbitru, dansul relațiilor, dansul pendular și dansul angelic

Dansul energetic, acest concept românesc creat de Ioan Prisecaru, a venit pe fundamentul dansului popular românesc. În cartea sa „Dansul energetic” detaliază cum a adus în manifestare acest dans ce este structurat întru reamintirea omului ca întreg. „Eu sunt tu, tu ești întregul”, astfel putem cu ușurință, lăsând să curgă în cascadă dansurile, să aducem în reamintire importanța lucrului în echipă, atât cu îngerii întrupați, cât și cu cei fără structură carnală.

Eu merit să cer ajutorul celor de lângă mine, am nevoie în anumite momente de un sfat, o îmbrățișare, un umăr pe care să plâng, o sumă de bani, de cineva care să fie cu copiii în timp ce merg unde am treabă sau să mă ducă cineva cu mașina unde am nevoie.

De multe ori mi s-a întâmplat să nu cer ajutorul pentru că am considerat că celălalt nu are timp, chef sau posibilitatea de a mă ajuta. Uitându-mă mai în profunzime, am conștientizat că mă temeam de refuz sau să nu rămân datorare și mai profund, această îndatorare îmi spunea că data viitoare eu nu am să pot oferi, că nu știu ce mi se va cere, mă temeam să arăt că nu mă descurc, etc.

Pentru că mereu am vrut să arăt că sunt mai puternică și că pot, mă temeam de judecata celor din jur care ar fi putut să verbalizeze ceea ce eu îmi spuneam în mintea mea: că am eșuat, că nu sunt suficient de bună, că sunt mică, că alții se



descurcă singuri și în situații mai grele, că mi-am asumat mai mult decât pot duce, că sunt nedemnă de sprijinul lor.

Această curgere a dansurilor ne reamintește cât de importante sunt relațiile. Dansul relațiilor mă susține întru reamintirea puterii de a mă elibera de toate aceste amintiri ce îmi spun, sub o formă sau alta, „eu nu merit”. Tai, rup și eliberez tot ce acum simt că sunt pregătită să alchimizez, să integrez sub o altă perspectivă în câmpul meu.

Dansul pendular îmi reamintește de mișcarea vieții. Prin partea stângă a corpului urcă energia pământului, iar prin partea dreaptă coboară energia universului, de asta se spune că partea stângă este mama, partea dreaptă este tatăl, iar între palmele mele se echilibrează aceste energii, astfel că orice materializez în această lume cu mâinile mele, este amprentat cu energia părinților mei, a relației lor, cu alte cuvinte, în funcție de cum eu îi consider pe ei, așa consider și tot ceea ce eu manifest. În timpul acestui dans pot vizualiza un cerc mare de structuri ce lucrează împreună, iau din stânga, dau în dreapta și cu cât primesc și ofer, simt fluxul energetic din ce în ce mai mare. Structura din stânga mea are să îmi ofere ceva, iar cea din dreapta are să primească ceva de la mine. Când sfera este între palmele mele, eu o amprentez cu energia mea care este unică.

Dansul angelic îmi reamintește că sprijinul vine atunci când eu îl cer, aceste structuri au forme și dimensiuni diverse și ne pot susține cu bucurie, dar cum noi avem liber arbitru, ele nu pot interveni fără ca noi să o cerem.

Acest concept de liber arbitru poate fi înțeles și ca „eu merit”, ca eu să pot cere ajutorul, ori îmi ajunge cuțitul la os, ori pot să fiu atentă la semnalele corpului meu și să cer ajutorul când simt că este necesar.

Ori de câte ori primesc și ofer cu recunoștință (mulțumesc pentru că primesc și este cineva dispus să îmi ofere, ofer cu mulțumire pentru că este cineva dispus să primească ceea ce eu am de oferit), iar astfel conceptul de datorie dispare, nu mă mai consider inferioară nimănui când primesc, dar nici superioară când ofer!

Ștefania Koszti

Centrul de Dans Energetic „Ștefania”

Criterii de alegere a ganterelor (continuare)

Rezultatul practicii dansului cu gantere depinde de două criterii principale și anume:

- greutatea ganterelor utilizate în dans
- modul de mânuire a ganterelor

În cele ce urmează voi detalia fiecare dintre cele două criterii.

Greutatea ganterelor utilizate în dans

Vă recomand să aveți la dispoziție cel puțin două tipuri de gantere, unele mai grele și altele mai ușoare.

Având la dispoziție mai multe tipuri de gantere, le veți utiliza în funcție de starea fizică în care sunteți și de scopul pe care îl urmăriți.

Dacă practicați dansul cu gantere mai grele, vă veți stimula să vehiculați energii care tind spre plaja de vibrație aflată în jurul valorii de 350 pe scara Hawkins.

Dacă practicați dansul cu gantere mai ușoare, vă veți stimula să vehiculați energii care tind spre valoarea de 500 pe scara Hawkins.

Ținând cont de specificul dansului energetic cu gantere, fac următoarele recomandări:

- În perioada de început în practica dansului cu gantere, vă recomand să utilizați ganterele mai ușoare!
Pe măsură ce vă antrenați, recomand să dansați cu ganterele mai grele!
- Atunci când sunteți marcați de oboseală sau suferință vă recomand să dansați cu ganterele mai ușoare;
- Atunci când vehiculați vibrații foarte înalte și doriți să vă manifestați cu pragmatism și eficiență în viața socială, vă recomand să dansați cu ganterele mai grele;
- Atunci când sunteți în plină formă și doriți să vă depășiți limitele obișnuite, recomand să dansați cu gantere mai grele;

Pornind de la sondajele făcute printre dansatorii cu gantere, fac următoarele recomandări:

- bărbații pot dansa cu gantere de 3, 4 și 5kg
- femeile pot dansa cu gantere de 1,5, 2 și 3 kg

Recomandare:

Este important ca în timpul dansului să fiți atenți la starea corpului vostru. Vă recomand ca la primele senzații de disconfort să vă opriți din a practica dansul cu gantere. Puteți continua dansul imediat ce vă simțiți în formă bună.

Modul de mânuire a ganterelor

Pentru a practica dansul cu gantere vă recomand ca la început să faceți un scurt program de încălzire, după care să practicați câteva minute de dans liber.

În momentul în care sunteți bine încălziți și relaxați, veți lua ganterele în mâini și le deplasați în câmpul auric, de jur-împrejurul corpului.

Dacă în timpul dansului simțiți că obosec brațele, vă recomand ca, rând pe rând, să relaxați câte o mână, lăsând-o să cadă liberă pe lângă corp.

În timp ce o mână este lăsată liberă pe lângă corp, cealaltă va continua deplasarea ganterei în câmpul auric.

Aplicând acest model de antrenament, puteți prelungi dansul energetic cu gantere chiar și până la 21 de minute, atât cât durează o sesiune de dans energetic la unison.

Nu este neapărat necesar să faceți anumite mișcări cu ganterele, ci e important să reușiți să le deplasați cât mai mult timp de jur-împrejurul corpului.

După câteva ședințe de dans liber cu ganterele în mâini, puteți exersa și alte tipuri de dans cum ar fi: dansul pendular cu gantere sau dansul cuantic cu gantere.

Pentru cei care nu știu cum se practică dansul energetic și vor să aplice dansul cu gantere, le recomand să acceseze cursul de dans energetic, să lectureze cartea ***Dansul energetic*** sau să vizioneze pe Youtube filme cu Dansul energetic.

Va urma!

Ioan

Cafeaua în pahar de carton

-Introspecție-

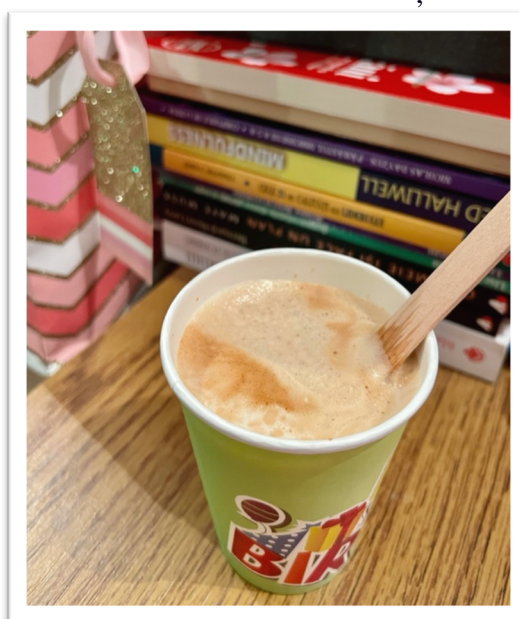
De obicei îmi beau cafeaua dintr-o ceașcă de porțelan, cu model auriu pentru că acest fapt îmi dă o senzație de finețe, rafinament și regalitate.

Dar astăzi am simțit să schimb puțin acest obicei și mi-am turnat cafeaua obișnuită, cu lapte și miere, într-un pahar simplu de carton, de unică folosință.

Dacă vă întrebați ce m-a determinat să fac această mică schimbare astăzi, eu vă răspund că am avut un motiv simplu, dar în același timp cu o semnificație aparte: evenimentele care se desfășoară în proximitatea teritoriului țării noastre.

Vă gândiți ce legătură are cafeaua cu războiul? Ei bine are! Simplul gest de a-mi bea cafeaua în liniștea casei mele este o mare binecuvântare în aceste vremuri tulburi! Apoi, gândul meu s-a dus către cei care nu mai au casă, nu mai au familie și stau prin adăposturi de refugiați. Ei nu mai au această relaxare, nu mai au niciun pic de confort, nu se mai pot bucura de tihnă, să nu mai pomenesc de savurarea unei simple cafele de dimineață!

Făcând această mică schimbare astăzi, doar simpla alegere de a servi cafeaua într-un mod nou, într-un recipient oarecare, fără prea mult fast, m-a condus într-o stare de conștiință nouă, aș putea spune! O conștiință a recunoștinței pentru tot ceea ce sunt și pentru faptul că am tot ceea ce îmi este necesar și suficient în acest moment prezent!



Această stare de gratitudine se datorează acestui simplu fapt că sunt, că exist în acest timp și spațiu și că încă mai am posibilitatea de a mă exprima în totalitatea și potențialitatea ființei mele!

Simplul gest de a-mi consuma cafeaua dintr-un carton, experimentând esența și nu forma, într-un mod diferit, m-a determinat să conștientizez că cele mai mari bucurii ale vieții sunt cele simple, adevărul la rândul lui este simplu, iubirea ar trebui să fie împărtășită într-un mod simplu, fiind, în esența ei, o stare naturală, de la sine, simplă! Totul în jurul nostru doar ESTE, atât! Așa cum creatorul le-a creat! Doar că noi, oamenii, avem tendința, poate uneori inconștientă, de a complica acest tot.

Complicăm prin felul nostru de a gândi, de a ne poziționa față de o situație de orice natură, față de toată existența și prin modul nostru greșit de a ne raporta la noi înșine, la cei de lângă noi, dar și la tot ceea ce experimentăm în această viață. Noi împopoțonăm totul, în loc să-l simplificăm!

Lucrurile sunt, cum spuneam, simple și atât de minunate exact așa cum au fost lăsate de Dumnezeu! Iar ele ar fi bine să fie luate ca atare! Totul începe de la micile gesturi: un zâmbet, un cuvânt frumos spus cuiva de dimineață, o muzică ascultată în tihnă seara, pe canapea, în lumina diafană a apusului! Aceste experiențe minore la prima vedere, ne pot aduce cele mai mari conștientizări deoarece atenția ni se focalizează pe experiența în sine și nu pe detaliile care, de multe ori, sunt neimportante.

Așadar, din acest punct de vedere, lucrurile sunt așa cum sunt, precum aceeași cafea băută din porțelan sau din carton!

Esența, mesajul, experiența în sine, nu se modifică, ea doar că este văzută și descoperită dincolo de aparențe, de ambalajul strălucitor care doar îți ia ochii și nu îți aduce niciun beneficiu real și palpabil pentru ființa ta.

Vă îndemn și pe voi să faceți lucrurile într-un mod cât mai simplu cu putință în viața voastră, să roștiți adevărul curat, simplu, fără brizbizuri, floricele sau acolade, să vă bucurați de tot ce vă înconjoară cu inocența și puritatea unui copil care descoperă, în fiecare zi, cât de minunată și simplă este starea naturală de a fi, de a exista, de a te bucura, de a simți și de a trăi! Acesta este miracolul vieții!

Roxana Cotigă

Sfecla roșie – beneficii

Sfecla roșie este cunoscută și utilizată de secole cu scopul de a trata o serie de afecțiuni, dar este și unul dintre cele mai nutritive alimente datorită complexului de vitamine și minerale pe care îl conține. Sfecla roșie are un conținut bogat de vitamina B, mangan, potasiu, fibre, fier, fosfor, dar și vitamina C. Este una dintre cele mai benefice legume pentru sănătatea ficatului, iar suc de sfeclă roșie este unul dintre cele mai bogate alimente ca sursă de antioxidanți și nitrați naturali.

Așadar, consumul regulat de sfeclă este modalitatea eficientă de a consuma nutrienții și cantitatea de fibre de care organismul are nevoie. Sfecla roșie face parte din alimentele alcaline.

Sfecla roșie – beneficii pentru organism

Consumul de sfeclă roșie păstrează ficatul sănătos!

Betaina, substanță din compoziția sfeclei, stimulează funcția celulelor hepatice și protejează ficatul împreună cu conductele biliare. Consumul regulat de sfeclă, datorită fibrelor, ajută și la detoxifierea ficatului.

Sfecla îmbunătățește sănătatea mintală!

Sfecla conține o cantitate ridicată de triptofan, substanță ce relaxează mintea și creează o stare de bine. Mai mult, betalaina, substanță din compoziția sfeclei, este folosită și în tratamentele antidepresive. Consumul zilnic de sfeclă îmbunătățește sănătatea mintală și crește puterea de concentrare.

REȚETĂ SUPĂ DE SFECLĂ - ingrediente:

- 2 sfecle fierte
- 1 cățel de usturoi
- 4 linguri smântână
- 2 linguri suc de lămâie
- coriandru sau pătrunjel
- sare
- piper



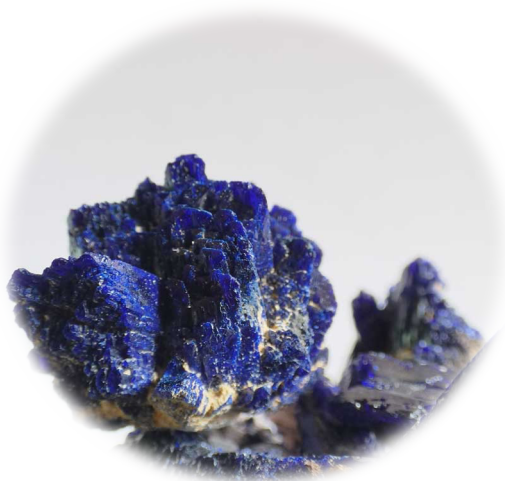
Mod de preparare:

Se taie sfecla și se mixează cu smântâna. Se adaugă usturoiul și sucul de lămâie, sare și piper. Se adaugă puțin coriandru sau pătrunjel tocat și se dă la rece pentru 90 de minute. Restul de verdeață se folosește în momentul servirii. Supa de sfeclă se servește caldă.

Rubrică realizată de Roxana Cotigă
Sursa rețetă - libertatea.ro

Azuritul - Piatra Raiului

„În cristale avem o dovadă a existenței unui principiu de viață de formare, și cu toate că nu putem înțelege viața cristalelor, acestea sunt totuși ființe vii!”. – Nikola Tesla



Originea numelui - numele de Azurit este un derivat al cuvântului persan Lazhward care înseamnă „Albastru”. Cristalul a fost cunoscut în antichitate sub denumirea greacă kuanos (albastru închis/negru) și denumirea în latină caeruleum (albastrul cerului).

Alte denumiri: Piatra Raiului, Albastru Montan, Albastru de Cupru, Lapis Linguis (în cunoașterea lui Edgar Cayce), iar strâns legat de Armenia găsim denumirile de Lapid Armenian, Piatră Armeană sau Lapid Înstelat.

Mineralul a fost clasat în anul 1824 cu numele de Azurit de către mineralogistul F. Bedan. Cele mai căutate cristale provin din Namibia, Maroc, Arizona și Mexic.

Proprietăți Fizice

Azuritul face parte din clasa carbonaților anhidri ce se formează prin procesele chimice de degradare a calcopiritei sau a altor minerale din categoria sulfurilor de fier sau cupru. Se întâlnește cel mai des sub formă de agregate masive împreună cu malachitul, mineral din aceeași clasă. În combinație cu acesta mai poartă și numele de Azurit – Malachit.

Formulă Chimică: $\text{Cu}_3 (\text{CO}_3)_2 (\text{OH})_2$

Clasa Mineral - Carbonat anhidru

Cristalizare - Monoclinic

Duritate 3.5 – 4 din 10, luciu - Vitros, sticlos

Culoare - Albastru, Albastru deschis, Albastru intens, Albastru Azur, Albastru Idigo, Albastru închis/negru. Extracție China, Rusia, Australia, Franța, S.U.A, Africa

Este cunoscut în antichitate și sub numele de „**Piatra Raiului**” – denumire dată de chinezii antici datorită proprietății acestuia de a deschide „porți cerești”. Cristalul de Azurit a fost recunoscut și venerat în toate civilizațiile antice pentru proprietățile sale, în special pentru proprietatea cristalului de a facilita conexiunea cu Spiritul și Divinitatea, de a deschide acele porți cerești. Puterea și modul în care era folosit fiind un secret rezervat doar celor mai înalți preoți și preotese.

În Egiptul antic și Imperiul Roman era folosit în cadrul ceremoniilor spirituale și religioase, fiind considerat o piatră sacră ce facilitează conexiunea cu Zeii. Foarte apreciat de către preoții și preotesele anticului Egipt, fiind folosit pentru a atinge stări de conștiința divină.

În cunoașterea Indienilor Americani, Azuritul era considerat o piatră sacră. Magia ei facilitând contactul cu Spiritul, înțelegerea conexiunii și informației oferite. Pentru mayași era considerată o piatră magică ce facilita comunicarea cu Spiritul, comunicarea cu Divinitatea.

Proprietăți Metafizice

Niciun alt cristal nu poartă o vibrație mai pură a energiei culorii de albastru închis decât Cristalul de Azurit. Acesta facilitează viziunea interioară, puterile metafizice și percepția intuitivă, ghidând omul spre iluminare, din cele mai vechi timpuri. Facilitează înțelegerea dogmelor și credințelor deschizând calea spre adevărata natură a lumii înconjurătoare. Te face să explorezi necunoscutul cu claritate și fără frică aliniindu-ți percepția la forțele invizibile ce țin această lume în mișcare. Vechile dogme și credințe vor ieși la suprafață pentru a fi testate în prezența adevărului.

Matrice Protector, Putere Constructor, Centru Energetic Superior Chakra 6, 7, Element Aer; Feng Shui - Energie Apă, Numerologic cifra 1, Zodie Săgetător, Talisman Norocos Capricorn, Planetă Jupiter, Energie Albastru, Albastru Indigo, Albastru închis/negru

Perioada de Naștere 20 Ian – 18 Feb, 19 Feb – 19 Mar

Energizează, echilibrează și activează centrul energetic superior, iar în timp va alinia toate chakrele și va menține în echilibru fluxul energetic dintre acestea. Vibrația culorii Albastru indigo și Albastru închis energizează și activează cea de a 6-a chakră și glanda pineală, facilitând deschiderea celui de-al 3-lea ochi.

Energia cristalului este dată de culoarea și matricea acestuia. Acționează asupra centrului energetic superior, chakrele 5 și 6, sistemului circulator și sistemului cristalin dens a corpului – sistemul osos. Exerciță o energie de regenerare asupra corpului fizic și stabilizare a planurilor spirituale și emoționale. Poate fi folosit în multe feluri, însă este cel mai bine utilizat pe termen lung, folosirea lui necesitând răbdare și exercițiu.

MĂREȘTE puterea de concentrare, memorarea și reținerea de informație, imaginația, intuiția și inspirația, cât și puterile psihice ale utilizatorului.

AJUTĂ în procesele de studiu, învățarea de noi științe, examene și în abordarea unui nou tipar de învățare pentru o mai bună înțelegere. În realizarea adevărului, cercetarea trecutului și vieților anterioare. În recunoașterea energiei în ceilalți și în lumea înconjurătoare.

OFERĂ relaxarea necesară pentru a atinge o stare meditativă, claritate și încrederea de sine.

CREȘTE vibrația și echilibrează fluxul energetic în corpul fizic și energetic.

STIMULEAZĂ puterile psihice, dezvoltarea spirituală și capacitatea de a percepe energia din jurul nostru.

PROTEJEAZĂ independența, percepția mentală și sănătatea fizică, precum și un bun ajutor în depășirea posibilelor complexe de inferioritate prin înlăturarea fricilor, fobiilor și timidității.

DESCHIDE canalele din corpul energetic și înlătura blocajele facilitând puterile metafizice, înțelepciunea și percepția spirituală. Deschide cel de-al 3 – lea ochi, facilitând conexiunea cu planul Astral, Spiritul și Divinitatea.

Energia cristalului în vindecare. Se adresează în special afecțiunilor din centrul superior energetic, legate de chakra 5 și 6, afecțiuni ale creierului, gâtului, dereglări și disfuncționalități ale glandei tiroide, pineale și afecțiuni ale ochilor și urechilor.

Capacitatea lui de echilibrare a fluxului de energie ajută și în detoxifierea întregului organism, ajutând în vindecarea rinichilor, vezicii, afecțiunile ficatului și a splinei. Întărește sistemul circulator și reglează oxigenarea în corp, iar acțiunea la nivel celular creează o vibrație regeneratoare în corpul biologic.

Este considerat un puternic vindecător pentru reumatism, artrită, osteoporoză. Ajută în realinierea coloanei vertebrale și ameliorarea afecțiunilor vertebrelor, cutiei toracice, a articulațiilor, a oaselor care provoacă disfuncționalități, în special cele care au malformații.

Acțiunea asupra chakrei a 5-a ajută în echilibrarea și regenerarea glandei tiroide.

Utilizare - recomandat în procesele de studiu, meditații de vindecare a corpului fizic, echilibrarea și energizarea chakrelor, cât și a fluxului de energie dintre acestea. Pentru identificarea și eliminarea blocajelor energetice care pot cauza afecțiuni în corpul fizic.

În sesiuni de visare declanșează și menține vise profetice.

Încărcarea Cristalului de Azurit - se făcea doar la lumina cerului înstelat, după apusul soarelui. Este recomandată și încărcarea în perioada de luna nouă, 3 ore de expunere fiind suficiente. Dacă încărcarea se face afară aveți grijă că temperatura exterioară să nu fie sub 3°C sau să depășească 27°C.

Întreținerea Cristalului de Azurit - având în vedere că este un cristal cu o duritate scăzută de 3.5-4 pe scară Mosh, este recomandat a fi ferit de șocuri fizice și termice, a se feri de temperaturi sub 3°C sau peste 27°C. Curățarea fizică a cristalului se face prin suflare sau cu o pensulă pentru cristale, iar spălarea cristalului se face cu apă caldă, cu temperatura între 21°C și 27°C. Uscarea - la temperatura camerei pe o bucată absorbantă de hârtie sau pânză.

Rezistența scăzută a cristalului la frecări mecanice și tendința de a-și pierde din intensitatea culorii sub acțiunea umezelii nu-l recomandă pentru a fi purtat ca și bijuterie. Iar datorită vibrației puternice a cristalului nu vă recomandăm să-l țineți în contact cu pielea mai mult de 30 minute la un interval de cel puțin 9 zile.

Intensitatea cu care Cristalul de Azurit își exercită puterea asupra câmpului tău auric provoacă schimbări în ființa ta, motiv pentru care e nevoie de răbdare și timp pentru a beneficia într-un mod plăcut de acest cristal.

Atenționare! Folosirea excesivă și obsesivă poate provoca dezechilibrul câmpului auric cu efecte dăunătoare corpului fizic și energetic. Dacă în timp ce îl folosești îți induce o stare de agitație sau palpitații, îți recomand să te oprești din a-l folosi. Fluxul de energie creat de către cristal este mai puternic decât capacitatea ta energetică de al susține.

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Sursa: pagina dazurit.ro

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Cristi Manolache**, cursant Centrul de Dans Energetic „**MIHAELA**”
coach **Mihaela Nica**



„Mă numesc Cristi Manolache, am 35 de ani și împărtășesc cu voi o minunată experimentare a dansului energetic! De regulă aveam dansurile mele libere în care lăsăm corpul să se miște de la sine, eram sceptic în legătură cu dansul energetic, îmi spuneam că nu am eu nevoie de o anumită tehnică, când am dansurile mele, în felul meu, însă instructoarea de dans energetic Mihaela Nica mi-a propus de câteva ori și, într-un final, am zis să încerc, având în vedere că tot auzeam numai de bine despre această minunată și benefică tehnică de dans.

Totuși, să îmi dau voie, că oricum nu am nimic de pierdut! Având malformație la piciorul drept, piciorul fiind mai scurt cu cca. 2-3 cm și strâmb, călcam mai mult pe exteriorul labei piciorului, ceea ce îmi aducea dureri persistente.

În timpul cursului de la modulul doi, în momentul în care m-am abandonat dansului, mi-am văzut piciorul sub formă de enegie ca fiind drept, iar în câteva săptămâni piciorul chiar s-a îndreptat și acum calc drept cu toată laba piciorului, fără să mai calc în exterior, astfel durerile ce îmi aduceau un disconfort pe toată perioada zilei, au dispărut.

La cursul de dans a participat și fosta mea parteneră de viață, care era paralizată de la brâu în jos și în timpul cursului de dans a început să-și miște picioarele.

Am mai trecut printr-o perioadă în care am intrat într-un conflict interior ce m-a îndepărtat de sine și m-a dus total în identificarea cu mintea, astfel începând să am dureri foarte profunde în zona ficatului, am crezut că este din cauza alimentației, nu mai puteam să mănânc mai nimic, ci doar banane și portocale, pentru că dacă mănâcăm orice altceva, durerile deveneau și mai acute și mă puneau la pământ la propriu, aproape rămânând fără respirație.

Începând să dansez intensiv și perseverent, în câteva zile durerea s-a mutat în partea stângă, însă mai puțin accentuată și apoi a dispărut de tot; se simțea de parcă aveam un șarpe în stomac care îmi rodea organele.

Prin *dansul energetic din poziția culcat* simțeam cum se masează organele în interior și simțeam de parcă apăsăm pe o piatră în zona unde aveam durerea, parcă acea piatră se sfărâma în timpul dansului. Pot spune că acest dans este cea mai bună metodă de a te vindeca fizic, sufletește și mental și a te reconecta cu sursa, cu sinele divin!

Mintea de obicei este gălăgioasă și nerăbdătoare, însă, prin mișcările foarte lente ale dansului, reușești să te duci în pacea minții tale și să depistezi conflictul interior, ducându-te pe acceptare și întrând într-o totală armonie cu tot ceea ce există.

Pot spune că acest dans salvează vieți la propriu, iar celor care sunt sceptici în privința acestei metode, le recomand să-și dea voie măcar să aleagă să experimenteze primul modul! Acest dans te scutește de posturi care nu sunt tocmai prietenoase și ușor de ținut, de medicamente care te scapă de efect, însă nu și de cauze și, pe deasupra, există șanse mari să creeze alte afecțiuni în corpul fizic.

Cred cu tărie că fiecare om caută calea cea mai scurtă, fără investiții materiale prea mari și fără eforturi fizice consistente, iar dansul energetic pentru mine a fost cea mai rapidă cale care m-a condus către vindecare! Recomand după finalizarea cursului ca dansul să se facă în particular, în liniște și în ritmul predat la curs, ca să se poată simți energia și să se facă conectarea cu sursa cât mai rapid!

Mulțumesc cu recunoștință instructoarei Mihaela Nica pentru dedicarea ei în acest curs de dans energetic, pe care o face cu și din iubire pentru semenii, mulțumesc cu recunoștință și domnului Ioan Prisecaru pentru crearea acestei tehnici miraculoase pe care a ținut să o împărtășească cu întreaga omenire, aducând astfel un aport benefic întregii existențe!

Vă urez toate cele bune și succes către o vindecare cât mai rapidă pentru cei care simt că ar avea nevoie!”

INFINITUL

Poveste cu tâlc

Pescarul și Mălina au plecat în căutarea unei case pe mare. Au căutat Paradisul pentru a-și găsi împlinirea ca pereche și astfel, ochi în ochi, suflet lângă suflet, au plutit pe mare admirând împreună atât culorile cerului cât și culorile din ochii lor, vrăjiți parcă de un dans al luminii. Păreau amândoi doi îngeri care coborâseră pe pământ, plini de dragoste și de gesturi frumoase, cei doi îndrăgostiți savurau fiecare clipă petrecută împreună în lumea lor, în micul lor univers, în barca aceea care îi purta în siguranță spre casă.

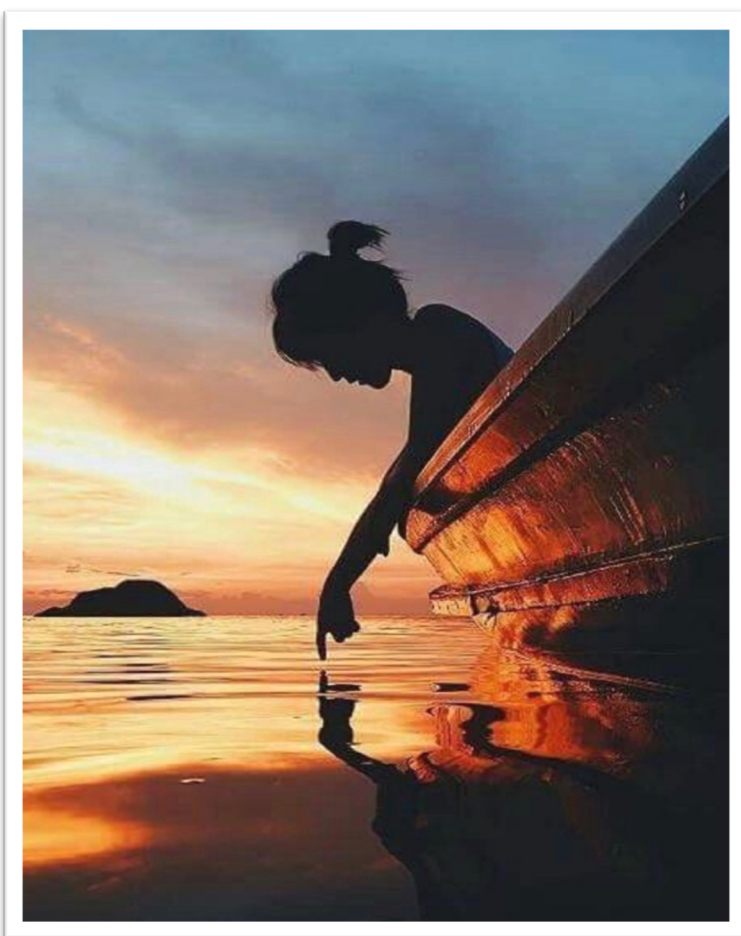
Nu se speriau nici când vreo furtună se abătea peste ei și amândoi țineau cârma bărcii și se lăsau purtați pe valurile vieții în doi. Erau atât de transfigurați de iubire că părea că pluteau la infinit, din iubire și pentru iubire. Cât de departe era acum clipa în care au fost despărțiți! Fiecare răsărit de soare și fiecare apus îi prindea îmbrățișați, șoptindu-și cuvinte frumoase de iubire și promisiuni că totul între ei va fi bine și că sunt pe drumul lor, infinit de frumos, în care toate culorile și mirosul mării se amestecau și le dădeau o stare de bine.

După nopți cu stele mii și mii care se oglindeau în mare și care îi aduceau mai aproape de bolta cerească cu trupul și închipuirea, au trăit într-o stare de beatitudine. Mălina îi cânta Pescarului cântece duioase de dragoste și îi povestea din întâmplările lor când erau copii în satul de la malul mării, în care se jucau admirând stele noaptea, iar acum ajunseseră în punctul în care două infinituri și-au găsit punctul comun, drumurile lor unindu-se.



Pentru că nimeni și nimic nu le stătea acum în cale, cei doi îndrăgostiți puteau să fie cu adevărat fericiți, infinit mai fericiți fără intervenția celorlalți, putând să facă alegerile împreună în liniște și împăcați sufletește.

-Ți-ai pus vreodată întrebarea
Când te-ai iubit cu adevărat?
Când ți-ai spus că ești frumoasă
Fără să cazi în păcat?
Ți-ai acordat repaos de la viață
Și ți-ai închis în suflet un oftat,
Ți-ai pus vreodată întrebarea
De ce anume tu m-ai căutat?
Să fii mai aproape de tine,
Să te privești în ochi,
Să nu te pierzi în omenire,
Să poți să te strângi din bucăți, la loc!
Ți-ai pus vreodată întrebarea
De ce, când doar atingi o violină,
Acordurile s-au născut pe loc?
Inima cântă în surdină...
De ce e cerul prea albastru?
De ce de bucurii n-am loc?
Orbecăind în fericire
Eu aș opri timpul în loc!



Așa îi recita Pescarul iubitei lui, Mălina, pentru că între ei armonia le dădea încrederea că pot rosti cuvinte și pot să creeze poezii de dragoste, pe care orice pereche la început de drum o face, creându-i celuiilalt ode și așezând fiecare cuvânt într-un infinit de creații.

Viața celor doi pe mare avea un curs lin, între cântecele Mălinei și poeziile Pescarului, viața le deschidea infinite posibilități, iar unduirea apei era modul în care ei dansau prin viață în căutarea unui loc pe care să îl simtă ca fiind casa lor.

Puteau alege din infinitele posibilități, pentru că erau atât de multe insule în drumul lor unde să poată opri și așteptau o undiță invizibilă să-i pescuiască și să-i așeze la mal.

Așa că, atunci când vă limitați în căutare, nu veți simți în viața voastră poezia, iubirea, muzica sufletului și mai ales nu veți putea simți un suflet care vă va aduce în cale infinitul și culorile lui pe mare.

Alina Ramona Ene

A vieții mele primăvară

Melania

Tu-mi ești a vieții primăvară
Doar tu dai existenței mele sens,
Trăiesc pentru a ta faptură, prima oară,
Un sentiment de dragoste, imens...

Tu te-ai născut cu florile deodată,
Pe lume te-a adus un dor nestins
Îmi ești iubirea mea demult visată
De vraja ta mi-e sufletul cuprins!

Privirea ta este frumoasă,
Este și mult mai mult: e marea,
Nemărginire luminoasă
Ce nu îngăduie uitarea...

În glasul tău se naște cântul
Ce nimeni nu l-a scris vreodată,
Unește cerul cu pământul,
Iubirea mea demult visată!

În ochii tăi e cer de stele,
De diamante fulgerate,
Din pieptul tău răsar lalele
Îmbătător înmiresmate!

Nu-mi refuza, iubite, fericirea
Să nu comiți un gest de neiertat!
Ai să regreti amarnic neîmplinirea
Unui vis curat și adevărat...



REVELAȚIE

Carmen Claudia Morar

Ceasurile lumii
Ora ți-o arată
Ticăie într-una
Fără vreo erată!
Tu, privind doar ceasul,
Crezi că-ți aparține
Timpul care trece!...
Nu-i așa! Știi bine!

Nu avem regia
Piesei ce-o jucăm!
Ne-ncurcăm în vorbe
Ce le căutăm!
Nu știm care-i timpul
Ce noi l-am primit!
Partitura piesei
Pe care-o jucăm
O privesc uimit:
Are ceva comic
Să nu ne-ntristăm!
Are ceva tragic
Să nu exaltăm!

Nu privi doar ceasul,
Nu privi doar scena!
Înălță privirea
Către cer, în sus!
Bolta cea cu stele
Și cu luna plină,
Cerul cu un soare
Ne-ndoiș sclipind,
Par să ne îndemne
Să trăim, zâmbind!



Rugăciune

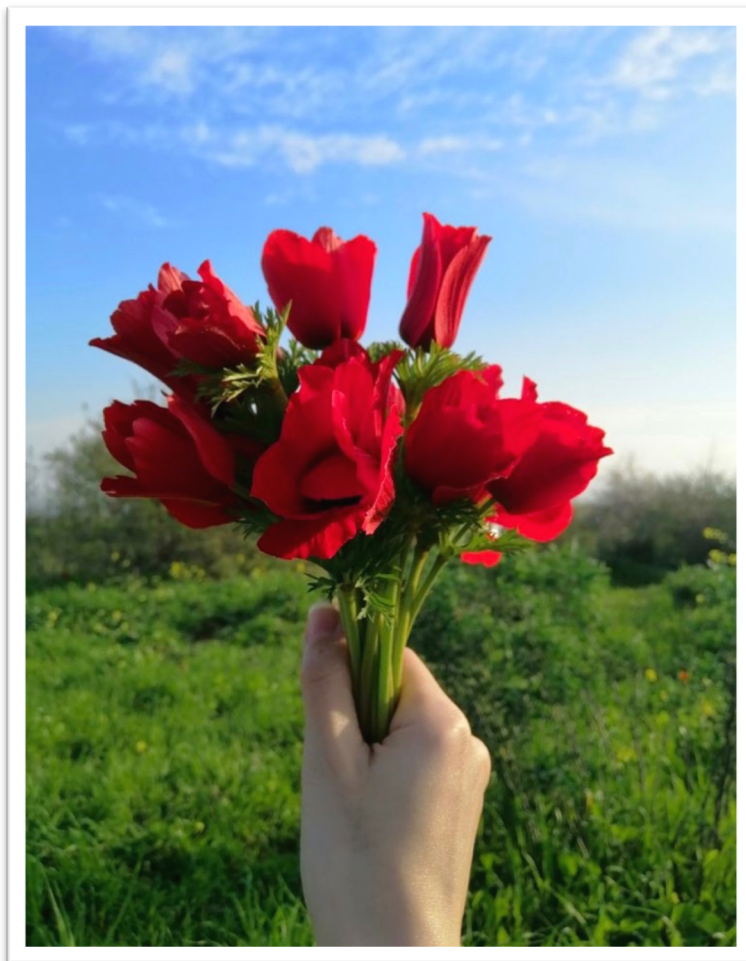
Ramona Alina Ene

Maică, care m-ai creat din pântec încunurat
În mijlocul naturii, deșertat
Când lacrimile cerului curgeau noian necugetat
Care m-ai hrănit și m-ai înzestrat cu viață

Te rog, întoarce-te primăvara asta în florile de mai
Și adă-mi uitarea patimilor mele
Din grea povară a amintirilor perene!

Și îndură-te de mine, precum apa se limpezește la atingerea iernii
Nu mă lăsa pradă disperării de a fi unică și fără sprijin,
Neprihănită și plină de primejdioase gânduri
Iubitoare și totuși atât de încercată de tristeți..

Alină-mă, acasă printre teii ce înfloreau
La umbra smochinului și în alinarea chinului
Că numai am părinți, că numai am dorinți
Și mă alină cu îmbrățișările tale de ramuri de cireși de mai!





Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Cum conduc cei mai buni lideri

Brian Tracy

Leadershipul presupune să ai caracter

„Leadershipul ține mai mult de personalitatea ta decât de ceea ce faci. Abilitatea de a deprinde calitățile unui lider eficient, esența leadershipului, este mai importantă pentru succesul tău decât orice alt factor. Unul dintre marile principii ale dezvoltării personale e următorul: *„Orice obiceii pe care ți-l cultivi capătă amploare și se oglindește în experiența și personalitatea ta”*.

Atunci când gândești și acționezi prin prisma binecunoscutelor calități fundamentale ale unui lider eficient, devii mai bun pe zi ce trece. Insistând încontinuu asupra acestor calități, le integrezi în personalitatea și comportamentul tău. Ca să ți le cultivi, trebuie să ții cont de ele atât în activitățile obișnuite de zi cu zi, cât și în sarcinile de lider pe care le desfășori în cadrul propriei organizații.

Cu cât devii un lider mai bun în forul tău *interior*, cu atât ești mai eficient cu privire la activitățile de leadership desfășurate în *exterior*. Gândind așa cum gândesc liderii de top, vei deveni un lider tot mai bun.

Cele șapte calități ale liderului

Există mai mult de trei mii de studii efectuate de-a lungul anilor, cu scopul de a identifica abilitățile liderilor de succes, în special ale conducătorilor militari care au câștigat bătălii importante, în ciuda întâmpinării unor mari dificultăți pe câmpul de luptă – o situație care se potrivește în mare măsură cu obținerea succesului pe piețele actuale.

Au fost identificate peste 50 de calități importante ale leadershipului. Dar șapte dintre ele par să iasă în evidență, dovedindu-se mai importante decât celelalte. Vestea bună e că fiecare dintre aceste calități poate fi cultivată, ceea ce este posibil prin practică și repetiție.

1. Viziunea – cea mai importantă calitate a liderului

Liderii au viziune, pot vedea lucrurile în perspectivă. Ei au o idee clară și motivantă cu privire la direcția spre care se îndreaptă și la ceea ce-și doresc să realizeze. Această calitate îi separă de manageri. Viziunea este ceea ce îl transformă pe individul de rând într-un om special.

Această calitate de vizionar îl transformă pe „managerul tranzacțional” într-un „lider inovator”. În timp ce un manager supraveghează îndeplinirea sarcinilor de către angajați, un lider adevărat îi influențează pe aceștia la nivel emoțional.

În vremurile tulburi și marcate de schimbări rapide, e bine să iei din când în când „o pauză”. Uită de timp! Fă un pas înapoi! Rezervă-ți un interval de timp în care să meditezi la personalitatea ta reală, interioară, în care să-ți analizezi valorile, să vezi încotro te îndrepti și cum vrei să arate viitorul pentru tine și pentru organizația ta.”.

Anunțuri de interes general

1. Acces la grupul INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC

Dragi instructori, vă aduc la cunoștință faptul că în grupul de facebook *INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC* sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic.

Pe această cale vă rog să trimiteți invitații pentru a activa în acest grup toți cursanții de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

2. Acces în grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC

Grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC este public.

Vă invit să fiți membrii ai acestui grup, este deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture

<https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

3. De vorbă cu cititorii

Vă îndemn să ne scrieți pe adresa de email: viataintegrativa@gmail.com

Suntem deschiși să primim cu bucurie întrebările și sugestiile voastre!

4. Dragi instructori

Vă sugerez să trimiteți pe adresa redacției mărturiile celor care doresc să își exprime experiența sufletului prin practicarea *Dansului Energetic* pentru a fi, astfel, împărtășite cititorilor revistei!

5. Radio Integrativ România

Dragi prieteni, vă anunțăm cu bucurie faptul că de 1 decembrie 2021 am lansat RADIO INTEGRATIV ROMÂNIA!! Am conceput acest post de radio cu scopul de a promova, în mod exclusiv, programe de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători.

De la 1 decembrie 2021, Radio Integrativ România va emite zilnic emisiuni în cadrul cărora se vor promova programe de dezvoltare personală și umană.

De asemenea, pe întreg parcursul zilei, Radio Integrativ Romania va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială. Vă invităm cu bucurie să ascultați Radio Integrativ!

Accesați link-ul <https://www.radio-integrativ.ro/live>

6. Cursul de Alimentație Integrativă – 07.03.2022, orele 19:00, participare gratuită!

Înscrieri la: coachingintegrativromania@gmail.com sau la tel: 0743 432 876

Formularul de Înscriere poate fi descărcat de la această adresa:

<http://dansulenergetic.ro/wp-content/uploads/2022/03/Formular-Inscriere-Curs-Alimentatie-Integrativa.docx> . Vă rog să îl completați, să îl semnați, să îl fotografiați și să îl trimiteți pe e-mail la adresa: coachingintegrativromania@gmail.com!

Evenimentul poate fi vizionat de asemenea pe Facebook la următoarea adresă:

<https://www.facebook.com/CoachingIntegrativRomania>

și pe Youtube la adresa: <https://www.youtube.com/channel/UCFTh5pZGofzKOam2i6zU0Gg>

Cursul de Alimentație Integrativă se va desfășura pe durata a 3 întâlniri, cu interval de câte 21 de zile între ele. Următoarea etapă de predare a cursului de alimentație integrativă se va desfășura în data de 28-03-2022! Vă aștept cu drag!

Ioan

Luni,
7 Martie 2022



<http://dansulenergetic.ro/>



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



**Rosemarie Bianca
Iordache**



Carmen Claudia Morar



Emilia Pătrășcanu

Echipa redacției: Rosemarie Bianca Iordache – redactor
Carmen Claudia Morar – redactor
Emilia Pătrășcanu – redactor colaborator
Codruța Prunariu – redactor/corector
Roxana Cotigă – redactor șef/editor

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Alina Secara (dezvoltare personală/nutriție)

Grafică copertă – Călin Alexandru și Roxana Cotigă

<http://dansulenergetic.ro/>

<https://viațaintegrativă.academiaintegrativă.ro/>

Sursă imagini: internet

Copyright © 2021 @Revista Viața Integrativă

Copyright © 2021 @Academia de Dans Energetic