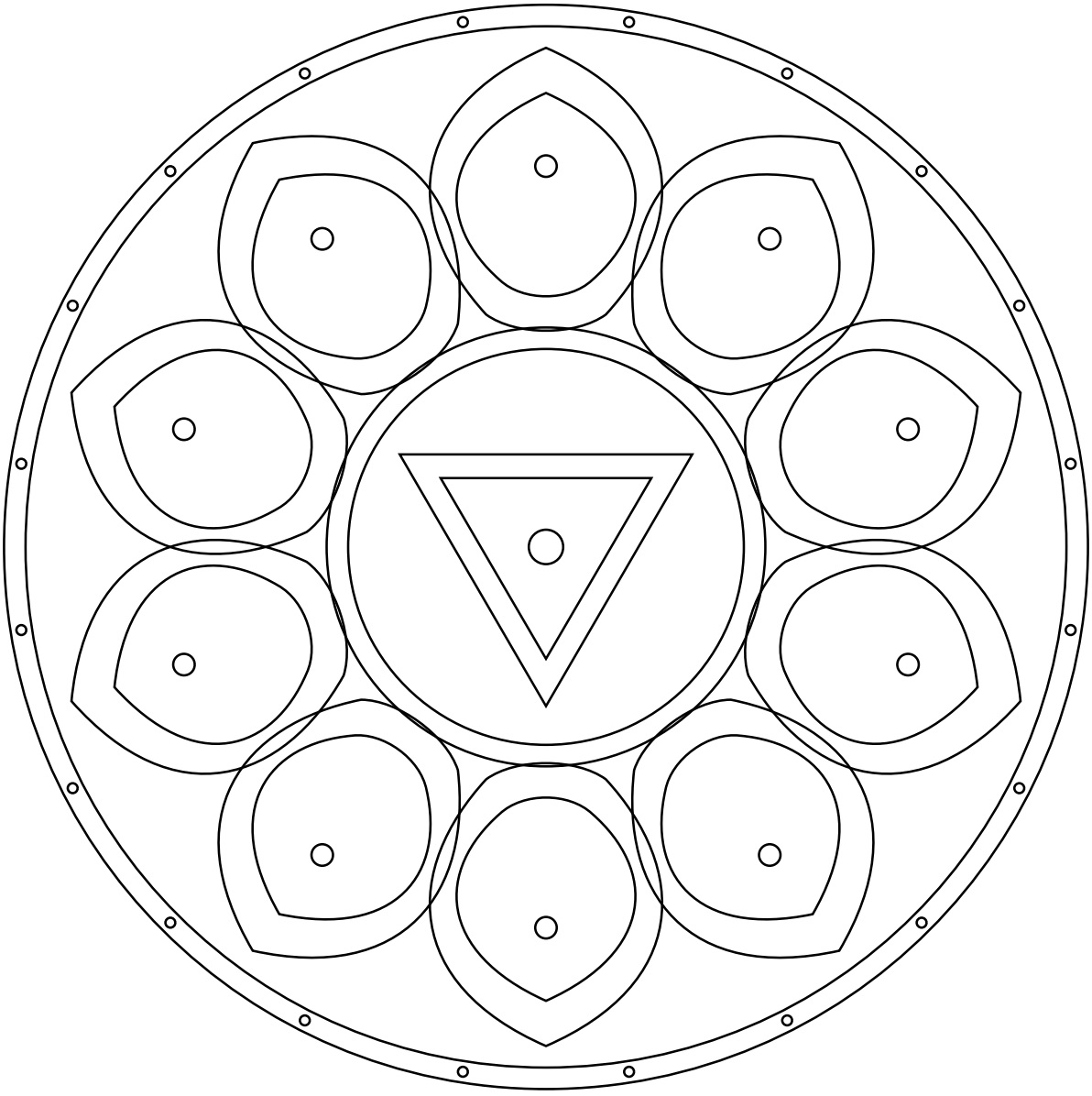
Манипура

Мандала для свободного раскрашивания

Выберите свои цвета. Дышите спокойно. Не торопитесь.



Перед практикой я замечаю:

После практики я замечаю:

Жёлтый - подсказка. Для этой практики подходят любые ваши цвета.

Авторский рисунок по мотивам символики чакры, не копия книжной иллюстрации.