



Índice



Lo que necesitarás.....	7
Introducción.....	9
Primera semana. El espacio sagrado.....	15
Crea un espacio sagrado.....	15
La meditación de enraizamiento.....	16
Segunda semana. Conecta con tu útero.....	18
Visualización creativa para conectar con tu útero.....	18
Práctica creativa.....	20
Tercera semana. Purifica tu matriz.....	21
Respiración alquímica para purificar tu útero.....	22
Práctica creativa.....	23
Cuarta semana. Sostén el vacío.....	24
Visualización creativa para conectar con el poder de creación de tu útero.....	25
Práctica creativa.....	26
Quinta semana. Conecta con las semillas.....	27
Danza Alquímica Femenina: conecta con la semilla.....	28
Práctica creativa.....	29
Sexta semana. Gesta, pare y manifiesta.....	30
Conecta con tu niña interior.....	30
Trabaja con los elementos.....	32
Ritual de manifestación.....	35
Séptima semana. Celebra la vida.....	36
Danza Alquímica Femenina: celebra la vida.....	37
Hemos terminado.....	39