

# LUMIRA

LA POTENTE SCIAMANA RUSSA

## LA GUARIGIONE SCIAMANICA

# RIGENERA LE TUE CELLULE

## PER GUARIRE IL CORPO E FERMARE L'INVECCHIAMENTO



CON **7**  
MEDITAZIONI GUIDATE

ESTRATTO  
GRATUITO



## PREFAZIONE

**H**ai manifestato interesse per questo programma energetico di ringiovanimento e quindi ti do il benvenuto nel mondo dei creatori! Sei disposto a prendere in mano la tua vita e a guidarti in una nuova dimensione dell'essere?

Ti dà fastidio avere sempre meno energia e perdere colpi ogni giorno che passa. È qualcosa che non riesci più a sopportare, perché dentro di te senti il tuo spirito che è rimasto giovane e attivo. Proprio così, è solo il tuo corpo che non riesce a stare al passo, e poiché ne sei intimamente convinto, questo è il libro giusto per te. Qui troverai un programma su misura per te, che ti permetterà di far riacquistare al tuo corpo la sua vitalità originaria, conoscere i tuoi organi in maniera del tutto nuova e comunicare con loro attraverso una modalità amorevole e positiva. Allora ti sentirai più completo, più sano e in connessione con tutta la vita. Troverai dentro di te una fonte inesauribile di energia, gioia e pace, e il tuo corpo comincerà a rigenerarsi e a ringiovanire! Sono felice di accoglierti e accompagnarti in questo processo, che spero possa arricchirti su ogni piano della tua esistenza.

Chiudi gli occhi e per un attimo ascoltati dentro. Che sensazioni provi? Sei disposto a tentare qualcosa di nuovo e a fare il primo passo nel tuo nuovo mondo? Questa disponibilità deve venire dal profondo, devi avere l'obiettivo ben chiaro davanti agli occhi e il desiderio dev'essere forte. Solo così per te avrà senso intraprendere il percorso della trasformazione interiore ed esteriore. A questo punto allora chiediti anche:

- Che senso ha per me rimanere per sempre giovane?
- A che scopo voglio essere giovane, vitale e sano?
- Per che cosa voglio vivere a lungo?
- Che sensazione voglio raggiungere in questo modo?

E infine:

- Che cosa sono disposto a fare per questo?

Già, proprio quest'ultimo punto è molto interessante: che cosa sono disposto a fare per ottenere tutto ciò? È qui che molti entusiasti incontrano l'ostacolo più grande. Sono tante le persone che desiderano trasformare qualcosa dentro di sé o cambiare una situazione, ma non appena è il momento di fare qualcosa di concreto compaiono i "sé" e i "ma".

Se davvero desideri tornare a essere giovane, sano e felice, se vuoi vivere a lungo e goderti la vita, devi essere disposto a fare qualcosa, almeno all'inizio. La trasformazione di antiche programmazioni, l'integrazione di nuovi modelli di vita, la presa di contatto con i tuoi organi e le tue cellule, l'elaborazione di un nuovo senso della vita... tutto questo richiede una tua collaborazione attiva, e a tal fine il libro ti offre una gran quantità di esercizi, meditazioni, stimoli e suggerimenti. Forse di tanto in tanto il mio stile ti sembrerà un po' rigido: mi sono formata alla "scuola russa", e a volte questa impostazione trapela. La mia formazione energetica è stata tutt'altro che delicata, dato che ho dovuto imparare tutto in modo particolarmente accurato. Tu invece hai la possibilità di procedere al ritmo che preferisci, veloce o lento: l'importante è che sia adatto a te e ti risulti piacevole. In ogni capitolo del libro troverai istruzioni e aiuto, così da poter attraversare tutte le tappe del percorso nel migliore dei modi e in sicurezza. Te ne accorgerai, sarà divertente e ti divertirai ancora di più quando vedrai le reazioni di chi ti sta intorno. Cominceranno a chiederti se sei appena tornato da una vacanza o da una cura di bellezza, oppure ti domanderanno come fai a sprizzare sempre vitalità da tutti i pori.

Il libro si divide in tre parti: ringiovanimento, rinnovamento di tutti i corpi e riparazione degli organi. Queste tre parti corrispondono alle tre tappe del processo che ti consentirà di apprendere una modalità di comunicazione del tutto nuova

con il tuo sistema di corpi materiali e sottili. Ti verrà fornito uno strumento universale che potrai utilizzare per eliminare le dissonanze presenti nel tuo sistema, rinnovandolo e riarmonizzandolo da cima a fondo.

Ho scritto questo libro per chi osa andare in cerca di nuove dimensioni della propria esistenza, per coloro che riscoprono se stessi, riconoscono e sviluppano i propri talenti, per chi vuole riprendere ad avere percezione di sé, in una parola: per tutte le persone che scelgono se stesse. È infatti possibile ringiovanire il corpo dall'interno di ogni singola cellula, rinnovare completamente il proprio essere e diventare il creatore responsabile della propria esistenza.

Mi fa piacere che fra queste persone ci sia anche tu!  
Con affetto

LUMIRA

# INDICE

Prefazione.....	5
<b>La via verso me stessa .....</b>	<b>8</b>
<b>Il fondamento energetico del programma di ringiovanimento .....</b>	<b>13</b>
<b>Introduzione al programma di allenamento .....</b>	<b>35</b>
<b>Ringiovanimento .....</b>	<b>47</b>
<b>Rinnovamento di tutti i corpi.....</b>	<b>85</b>
<b>Riparazione degli organi .....</b>	<b>128</b>
Conclusioni .....	177
Appendice .....	180
Bibliografia.....	196
Ringraziamenti.....	198

# LUMIRA

## RIGENERA LE TUE CELLULE

PER GUARIRE IL CORPO E FERMARE L'INVECCHIAMENTO

**Interrompete il processo di invecchiamento  
con la ricetta segreta russa,  
priva di effetti collaterali e molto efficace!**

La sciamana russa Lumira ci rivela le tecniche olistiche per il ringiovanimento del corpo e il rinnovo cellulare. Secondo i principi della guarigione sciamanica russa, l'autrice ci spiega l'interazione tra corpo, mente e anima e rivela sorprendenti possibilità di rigenerazione degli organi.

Dimenticate tutto quello che pensavate sull'invecchiamento e sul concetto di malattia! Diventate voi stessi i vostri guaritori e createvi una nuova consapevolezza del corpo e dell'anima. Il programma di esercizio energetico proposto e ideato da Lumira offre una vasta gamma di esercizi facili da applicare mentalmente, fisicamente e spiritualmente per rigenerarsi completamente e connettersi con la propria vera età interiore.

**Tu hai l'età che ti senti!**

Il processo di invecchiamento viene interrotto, i capelli ritrovano rinnovata elasticità, le rughe scompaiono, così come i chili in eccesso - senza sostanze chimiche o additivi dannosi. **Le tecniche di esercizio di Lumira imprimono il codice di ringiovanimento fisico nel nostro DNA consentendoci di fermare e combattere i danni dell'invecchiamento.**

**LUMIRA**, cresciuta tra il Kazakistan e l'Ucraina, giunge in Germania da ragazzina. Qui coltiva le doti di guaritrice sciamanica sviluppate grazie all'incontro con l'antica saggezza russa con cui fin da bambina ha avuto modo di cimentarsi. Attraverso le esperienze della meditazione, della reincarnazione e della kinesiologia giunge a sviluppare un metodo integrato per la salute olistica e la crescita personale. Attualmente conduce seminari in diversi paesi del mondo, offre consulenze ed è autrice di diversi libri pubblicati in Italia da Macro: **Guarigione spirituale**, **Giovani e sani con la giusta alimentazione** e **Bellezza sciamanica**.

ISBN: 978-8828505167



€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)