

Centrul iubirii (centrul inimii de pe fața corpului).....	36
Centrul energetic al plexului solar	37
Poziția de exersare	37
Tehnica de activare a orbitei microcosmice pas cu pas	39
Începerea meditației – conectarea cu o sursă externă de energie	39
Activarea perlei luminoase în fiecare punct energetic..	39
Încheierea tehnicii de activare a orbitei microcosmice....	43
Alte beneficii ale exersării orbitei microcosmice	43
Cum continui să studiez și să practic mai departe?	46
Programe Simplitao de avansare în practică	46
Materiale Simplitao - cărți și meditații ghidate	46
Resurse gratuite	47
Biografie Costin Vasile	48
Biografie Miruna Macavei	52
Alte ghiduri din colecția "Simplitao practic"	55
Bibliografie	56