

<b>PART 1</b> .....	<b>3</b>
<b>1) THE COURSE STRUCTURE</b> .....	<b>3</b>
2) DIGITAL DOWNLOADS .....	3
3) ASSESSMENT .....	4
4) TIME FRAME.....	4
5) SUPPORT .....	4
<b>6) CODE OF ETHICS</b> .....	<b>5</b>
7) CODE OF ETHICS FOR INTERSPECIES COMMUNICATORS .....	5
<b>8) INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
<b>9) CHAKRAS</b> .....	<b>8</b>
10) THE SEVEN MAJOR CHAKRAS .....	8
11) <i>Sahasrara: The Crown Chakra</i> .....	9
12) <i>Ajna: The Brow Chakra</i> .....	9
13) <i>Vishuddha: The Throat Chakra</i> .....	10
14) <i>Anahata: The Heart Chakra</i> .....	11
15) <i>Manipura: The Solar Plexus Chakra</i> .....	11
16) <i>Swadhisthana: The Sacral Chakra</i> .....	12
17) <i>Muladhara: The Base Chakra</i> .....	12
18) KUNDALINI.....	13
19) OPENING THE CHAKRAS EXERCISES .....	14
20) To open the Root chakra.....	14
21) To open the Sacral chakra.....	14
22) To open the Solar Plexus chakra .....	14
23) To open the Heart chakra .....	15
24) To open the Throat chakra.....	15
25) To open the Brow Chakra .....	15
26) To open the Crown chakra .....	16
27) OPENING YOUR 3 <sup>RD</sup> EYE .....	16
28) <i>Exercise</i> .....	16
29) ANIMAL CHAKRAS.....	17
30) <i>Horse Chakras</i> .....	18
31) <i>Dog Chakras</i> .....	19
32) <i>Cat Chakras</i> .....	20
<b>33) FUNDAMENTAL READINESS</b> .....	<b>22</b>
34) SIMPLE BREATHING .....	22
35) <i>Exercise</i> .....	22
36) <i>Simple breathing exercise</i> .....	23
37) EXERCISE 1: GETTING CENTRED .....	23
38) EXERCISE 2: FIND SILENCE (BE IN THE NOW) .....	25
39) EXERCISE 3: YOUR SPECIAL PLACE.....	25
40) FIND YOUR POWER ANIMAL(S) .....	28
41) <i>Exercise</i> .....	28
42) <i>Exercise</i> .....	32
<b>43) ASSIGNMENT</b> .....	<b>32</b>