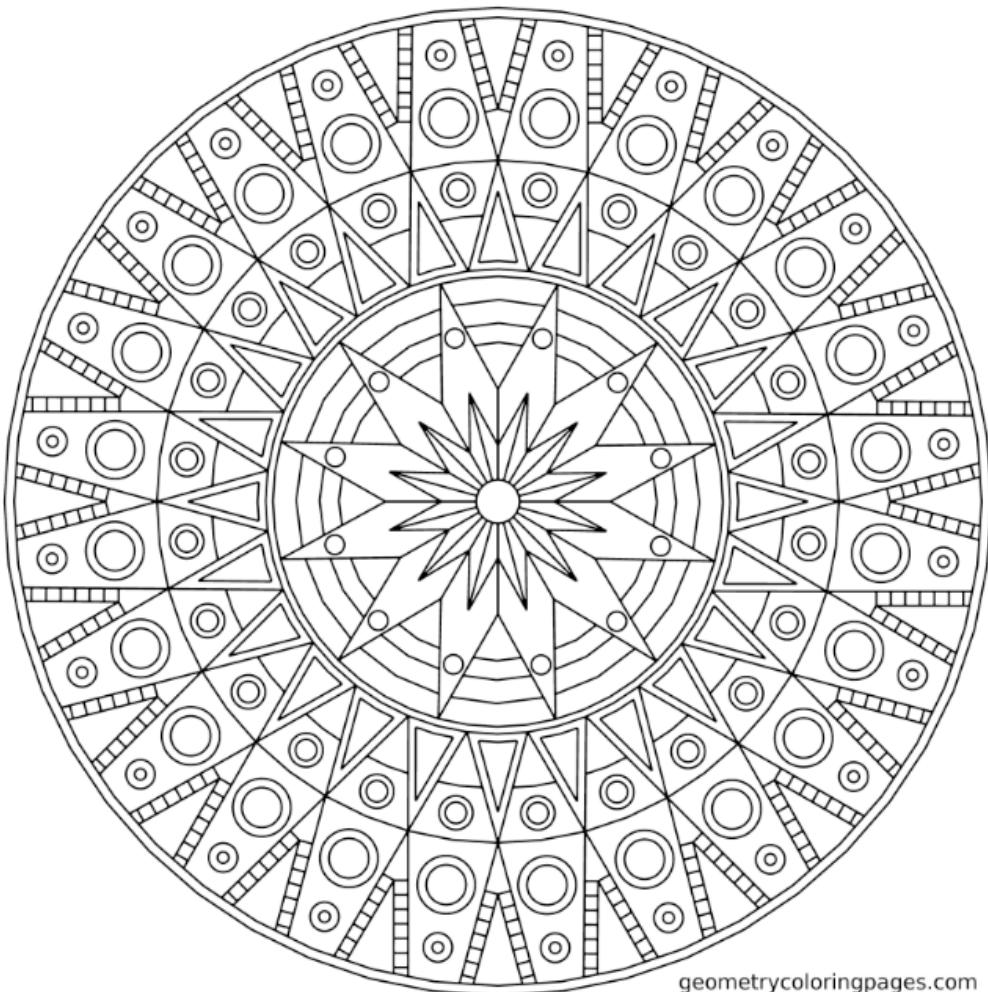
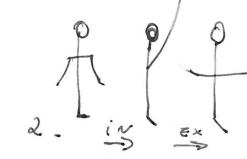
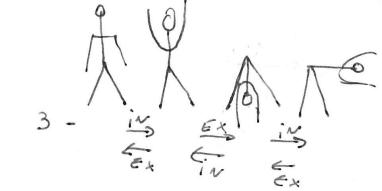
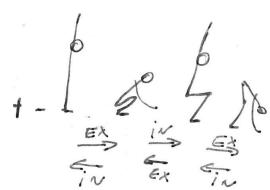
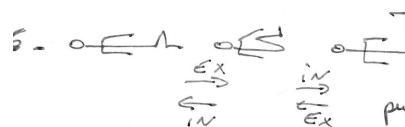
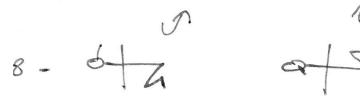
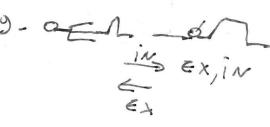


Pratique de février



« Votre plus grande force est l'amour.
Votre plus grande faiblesse est la peur. »
Yogi Bhajan

- 1 - observation
- 2 - 
- 3 - 
- 4 - 
- 5 - 
Restez en chien tête en bas si on est bien
- 6 - 
puis restez.
- 7 - 
- 8 - 
torsion allongée dynamique puis statique
Utilisez des supports si besoin
puis apanagez si nécessaire
- 9 - 
- 10 - 
Relaxation chakra
énergie
détente
- 11 - 
pranayama
Anuloma Ujjayi
inspiration par les deux
mains / expiration
par main alternée