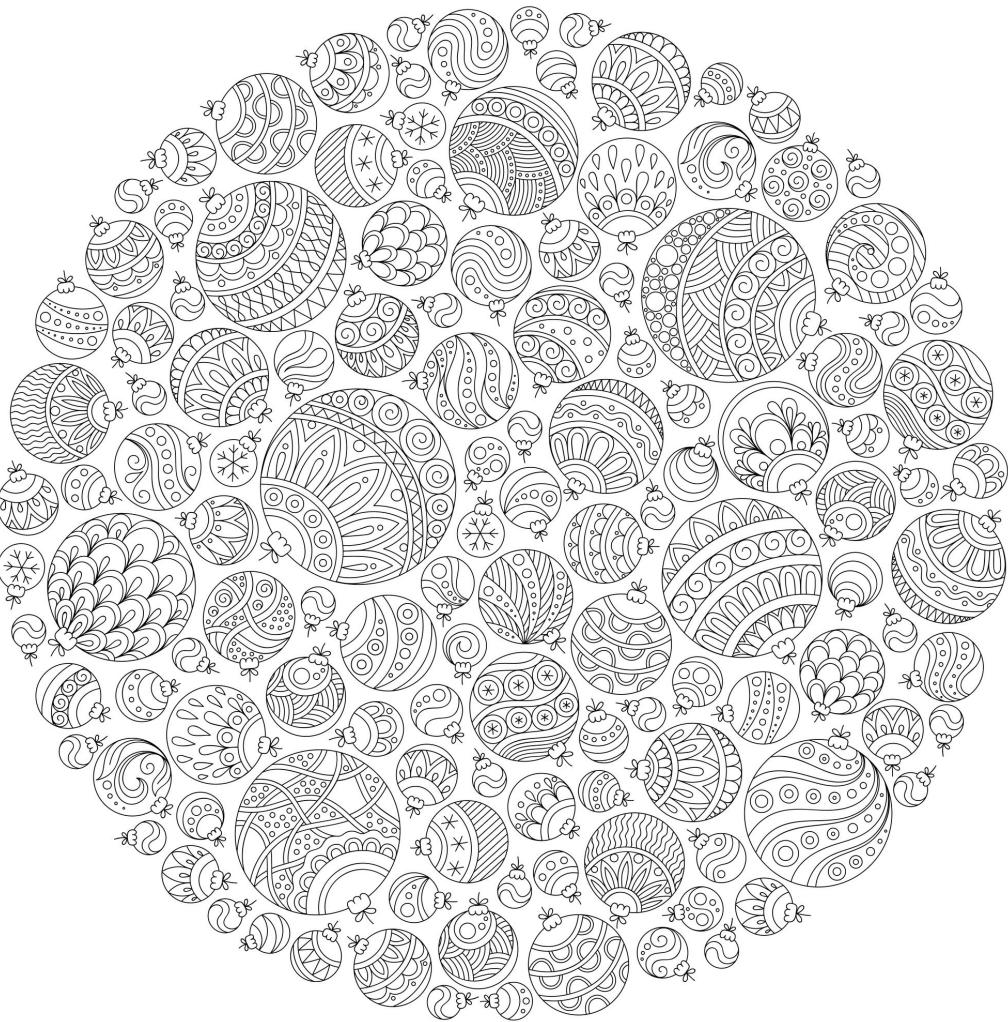


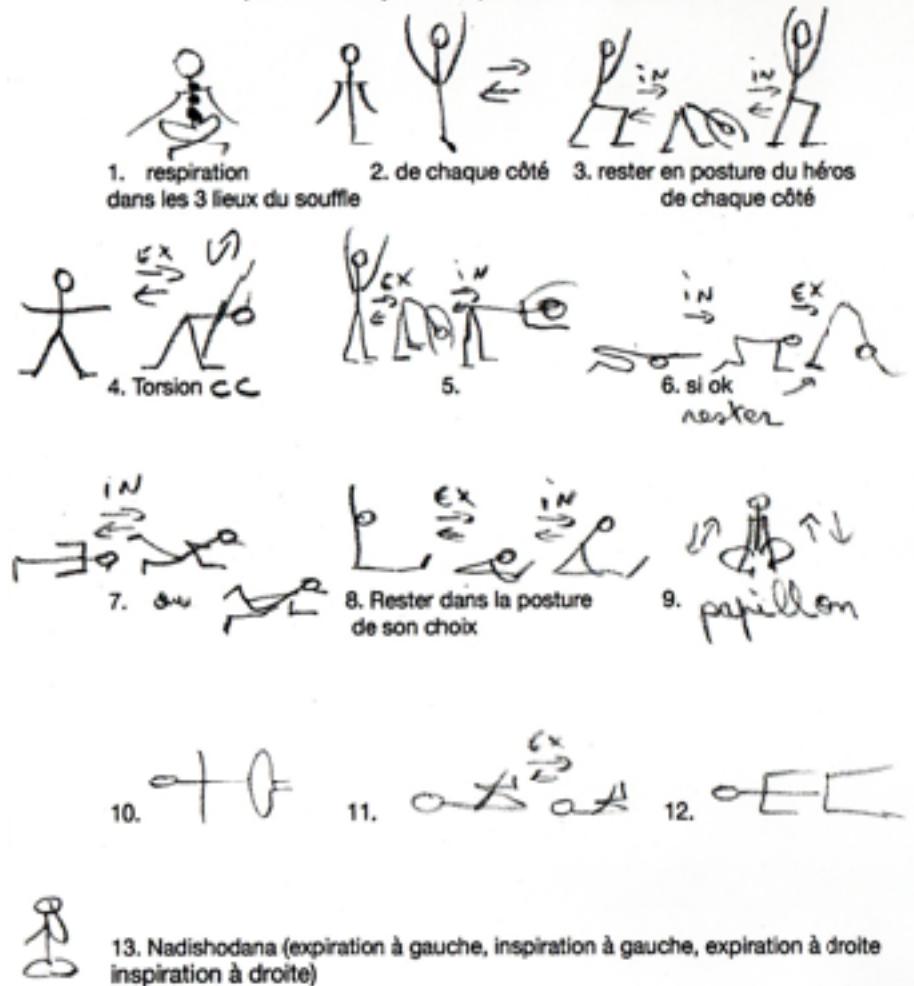
**Joyeux Noël
Bonnes fêtes**



« Ce mouvement alternatif d'inspiration et d'expiration a été donné à notre corps pour que, irrigué et rafraîchi, il se nourrisse et vive. »
Platon

<https://www.milyoga.com>

Bavahnas: Porter son attention au souffle; puis à l'ujjayi puis tester avec des rétentions en fin d'inspiration et d'expiration puis avec un rythme respiratoire 1;1/2; 1; 1/2



13. Nadishodana (expiration à gauche, inspiration à gauche, expiration à droite, inspiration à droite)

<https://www.milyoga.com>

<https://www.milyoga.com>