

« Lorsque, par la pratique du yoga, l'esprit et le corps travaillent ensemble harmonieusement, on peut trouver un calme et une paix de l'esprit à tout moment ». Bhagavad Gita.

Saison automne : organes : poumons, sphère ORL, gros intestin.

« Tel un arbre qui puise sa force dans la terre nourricière pour atteindre le ciel, c'est en s'enracinant que l'être humain s'élève. »

L'ancrage, l'enracinement permet la stabilité, le confort de la posture et l'amplitude respiratoire.

