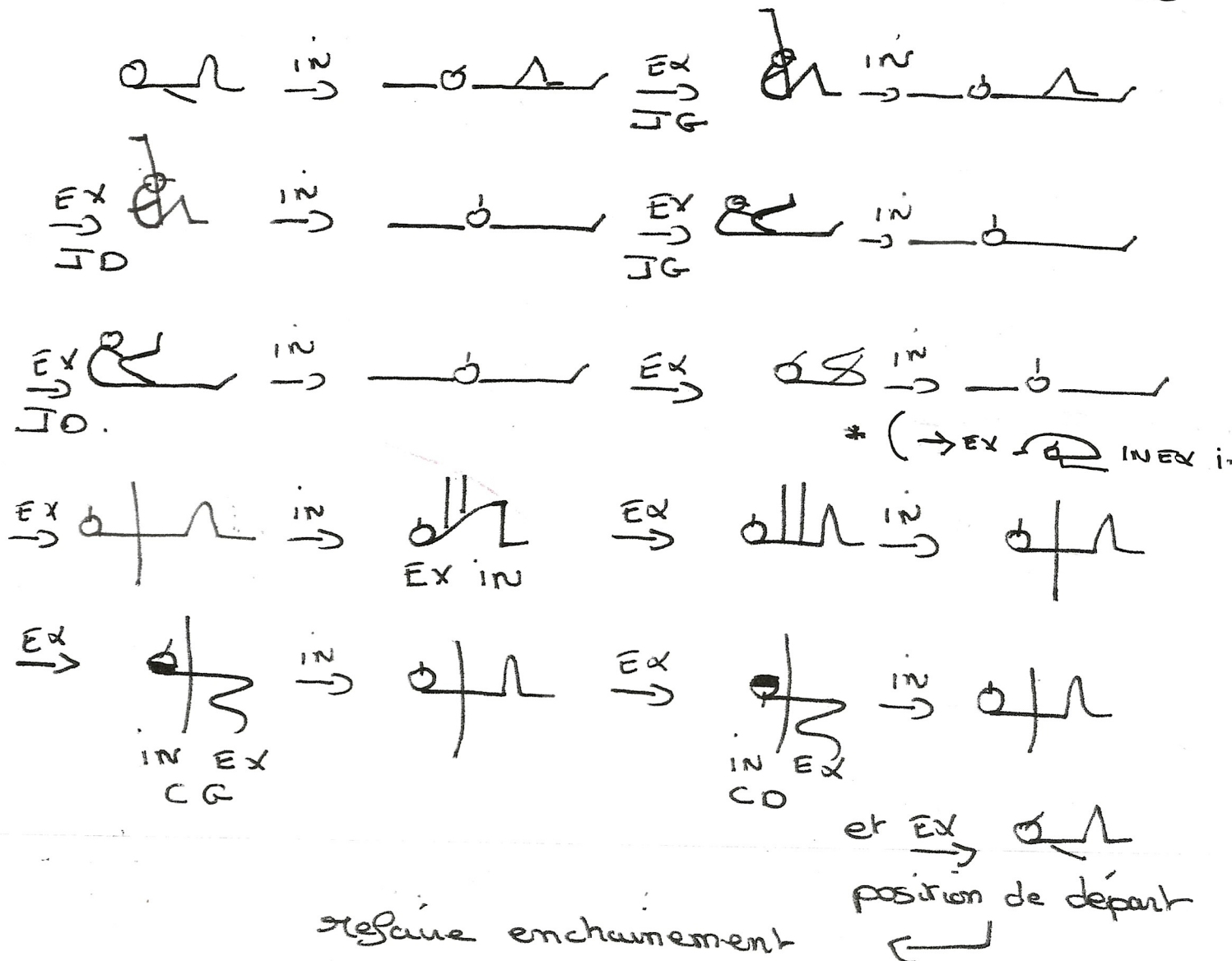


Lorsque, par la discipline yogique, l'esprit et le corps travaillent ensemble harmonieusement, on peut trouver un calme et une paix de l'esprit à tout moment. Bhagavad Gita

enchaînement mobilisation du Dos. Salutation à la terre



se faire enchaînement
avec progressivement
2 et 3 respirations statiques
sur les postures principales ou au choix.



exercice
nuque
mouvement



Respirations
observation
Tranquillité
Silence intérieur

Inspirant, je calme mon corps. Expirant, je souris. Demeurant dans l'instant présent, Je reconnais toute la merveille de cet instant. Thich Nhat Hanh