

## **Séance Vacances automne 2018**



Pratiquez le matin ou le soir


### **Séance à faire 1X par semaine**

Séance en cours N° III

### **Séance à faire 2X par semaine**

Nādi Shodhana 6 cycles

Sarvānga Āsana  ou Shirsha Āsana  12 resp.

Thatāka Mudra 16 points vitaux  ensuite  
Assis resp. normale concentration spontanée 5-10' si  
stabilité

### **Les autres jours**

Assis resp. normale concentration Hrudaya 1-3' rester  
assis et faire

Nādi Shodhana 8 cycles

rester assis concentration spontanée 5' ou le temps  
désiré