



## Séances Pâques 2019

### Séance quotidienne

Thatāka Mudra resp. normale Tāraka 1-3'

Assis Tāraka resp. normale Tāraka 1-3'  
Nādi Shodhana 6 cycles Hrudaya

Baddha Kona Āsana 2 resp. sur chaque point: Mūla,  
Nābhi et Hrudaya B.K.3' après chaque expiration,  
faire 3X

Nādi Shodhana 6 cycles Bhrumadhya  
rester assis et concentration Tāraka un temps  
indéterminé ©

### si pas possible, tous les soirs:

Assis Tāraka 1-3'

Nādi Shodhana 6-12 cycles Sama Vritthi 5/5/5/5 ensuite  
Tāraka 2' ou temps indéterminé!  
(Dos)