



Pratique « Bonjour »

Séance à pratiquer avec : 1/ le support audio pour indications de guidages
2/ votre propre guide intérieur garant de votre santé et de votre bien être

1/ Étirements et réveil des articulations (toutes les positions ne sont pas montrées ici, suivre l'audio)



2/ Salutation



3/ Relax shavâsana



4/ Nâdi Shodhana



1 cycle =
IN narine G
Ex narine D + IN narine D
EX narine G

5/ Accueil



« Tout ce qu'il y a à
vivre aujourd'hui est
extra-ordinaire ! »