



# Pratique « Bonsoir »

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

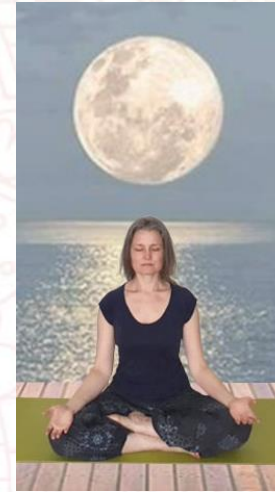
1/ Accueillir sa journée



2/ Égoutter sa journée



3/ Relâcher sa journée



Chiffonner son visage  
puis relâcher  
Idem épaules et bras  
Suivre audio

4/ Accueillir sa soirée / restaurer l'équilibre



IN →



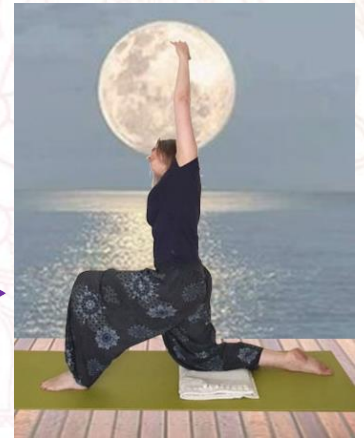
EX →



IN →



EX →



Pied G devant

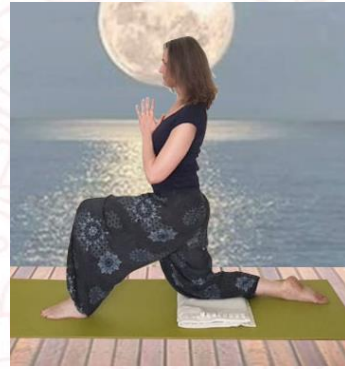
IN  
→



EX  
→



IN  
→



EX  
→



Pied G devant

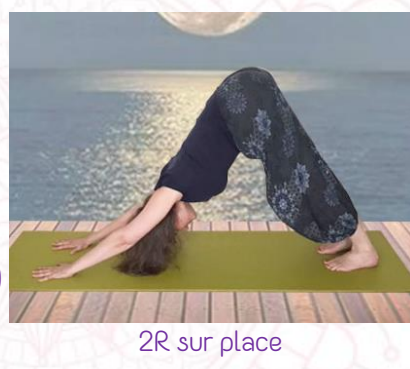
IN  
→



EX  
→



EX  
→  
(La même)



2R sur place

Pied G devant

EX  
→



IN  
→



EX  
→



IN  
→



EX  
→



Pied D devant

IN →



EX →



IN →



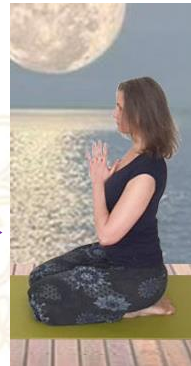
EX →



IN →



EX →



Pied D devant

5/

Puis  
repos  
1 ...



Et  
double  
dose ...

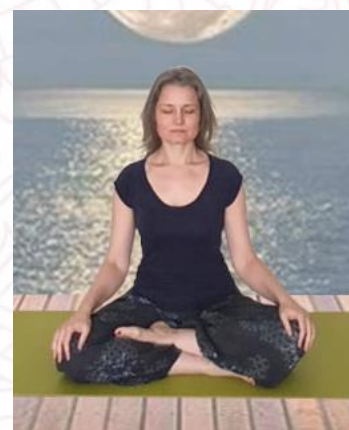


6/



1 cycle =  
EX narine G  
IN par les 2 narines  
Ex narine D  
IN par les 2 narines

7/



« Pleinement disponible  
pour une soirée et une nuit  
des plus douces et  
tranquilles ... »