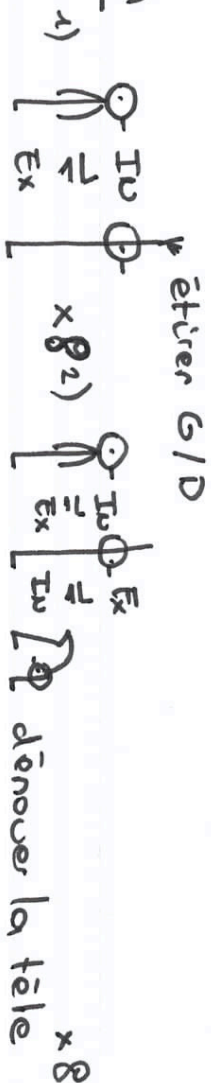


Vers un état méditatif ☺

I Asana - Postures

- dénouer toutes les tensions du corps : nuque / épaules / hanches / genoux ...
- prendre conscience des mouvements de la respiration

II Pranayama - respiration



III Dharana - concentration

- avec/sans support
 - posture assise
 - a) $EX > IN$ x 8
 - b) observation de l'air dans les narines
 - c) fixer le bat du nez
- 5 minutes

IV Dhyana - méditation

- m postures assises
- a) se mettre en contact avec les sensations ds le corps, les émotions, les pensées.
- b) se remémorer ③ événements schizopaisants
- c) ressentir la Joie

EX - Piration

IN - spiration