

Orientation générale (Bhāvana)

L'hostilité disparaît autour de celui qui est fermement établi dans la non-violence". Yoga-sutra de Patanjali

Description

Expérimenter la notion de non-violence en s'installant dans le respect de notre corps, de notre souffle. Etre dans une écoute attentive de notre corps et faire taire notre mental. S'installer dans une sensation de bien-être et nous éloigner du chaos intérieur et extérieur.



Marie Claire Verpiot
15 septembre 2022

Salut



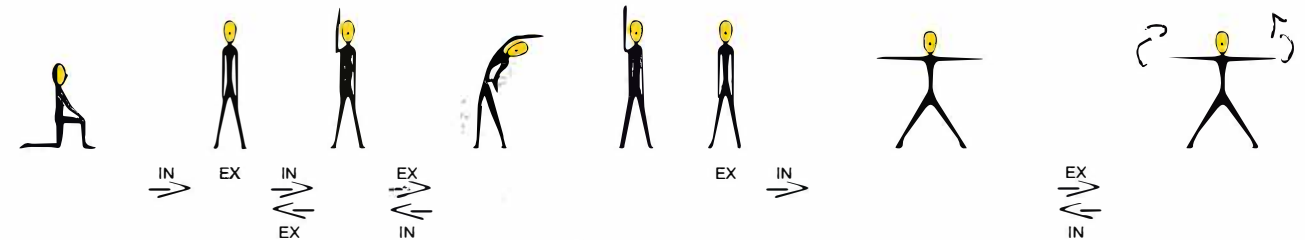
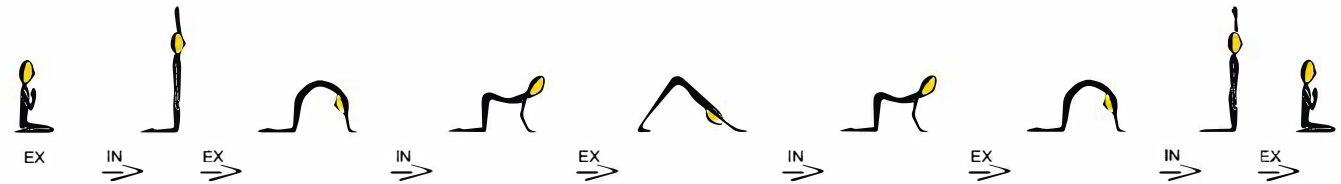
Conscience corps/respiration



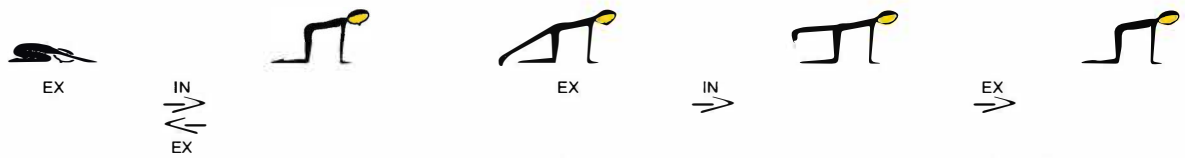
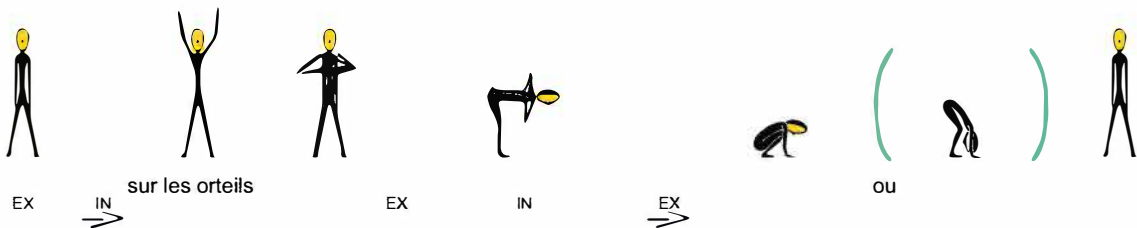
Resp. complètes



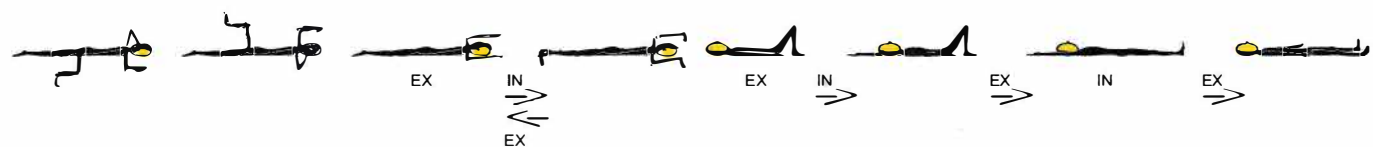
Petite salutation au soleil



Demi-flexion



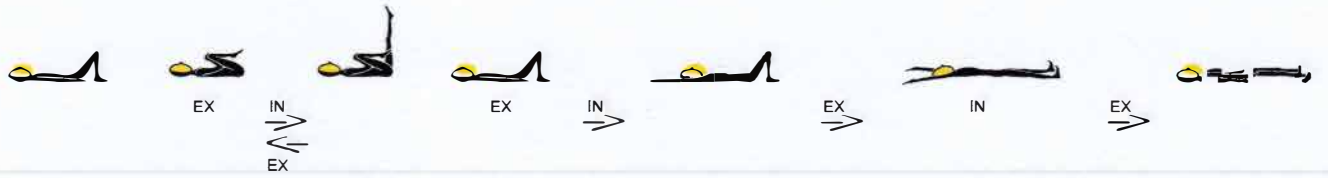
Perche



Posture des vents



Angle 4 pit



Petite salutation à la lune

