

**Bhāvana (orientation générale)**

Reconnaître notre propre valeur afin de ne pas envier celle des autres – Ecouter ce dont nous avons vraiment besoin.

**Description**

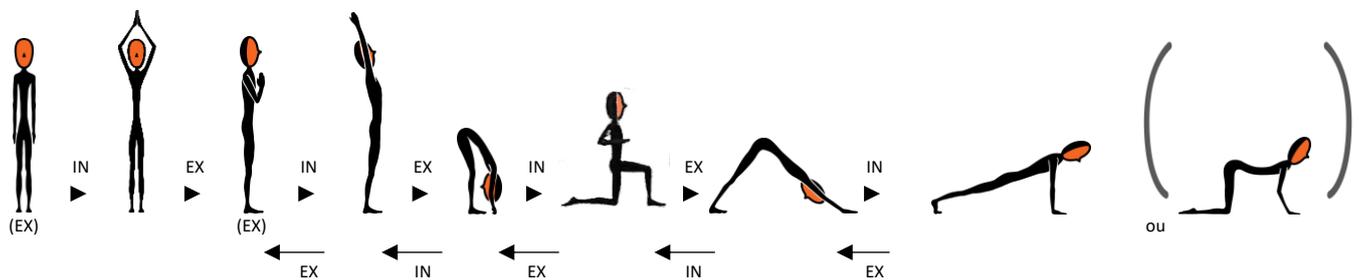
Savouer les postures justes pour soi en ayant l'honnêteté de ne pas envier les capacités physiques des autres. Accueillir le souffle en quantité et en qualité justes.

1) Salut

2) Resp. complètes - Rythme : In =RPp=Ex

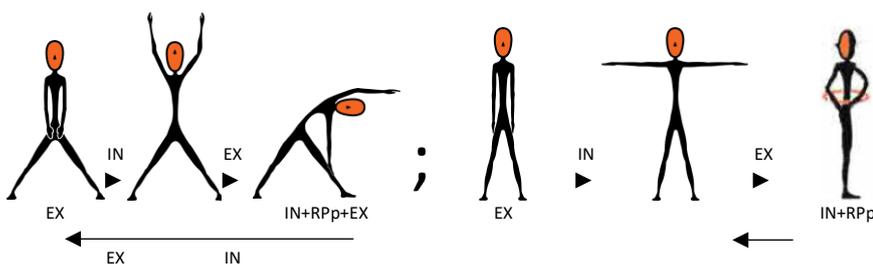
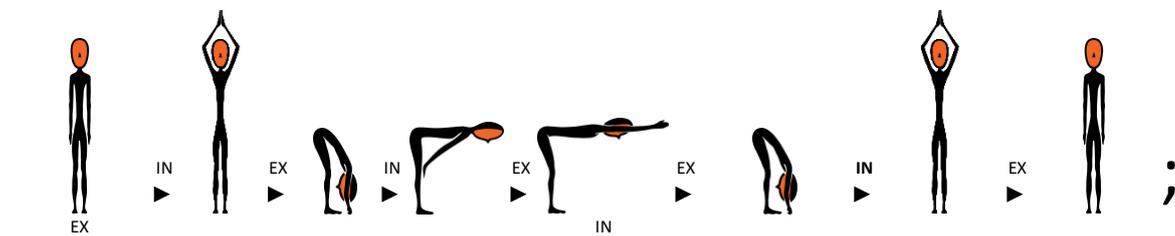


3) Grand salut au soleil



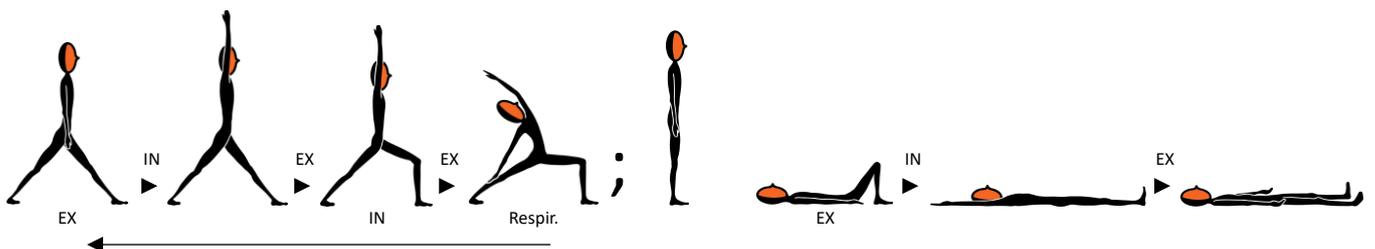
4) Mobiliser CV

Bandha

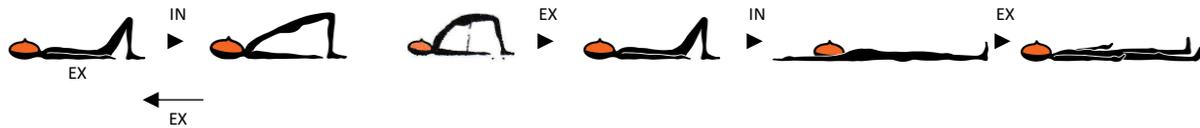


5) Héros inversé

6) Accueil



7) Pont

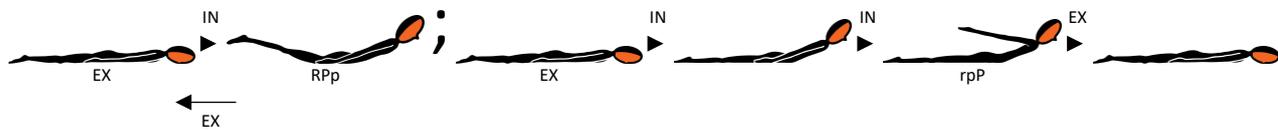


8) Les vents



9) Sauterelle

10) Hirondelle



11) Chameau

12) Plénitude de la conquête du souffle

13) Silence



14) Petit salut à la lune

