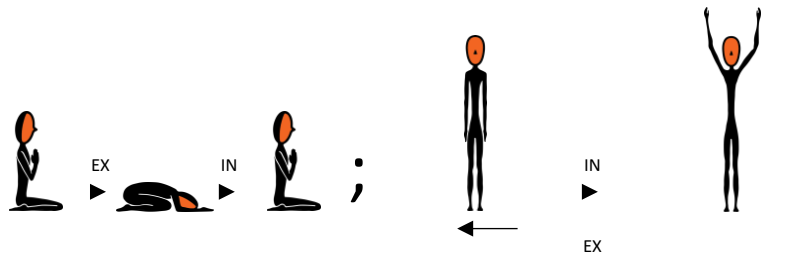
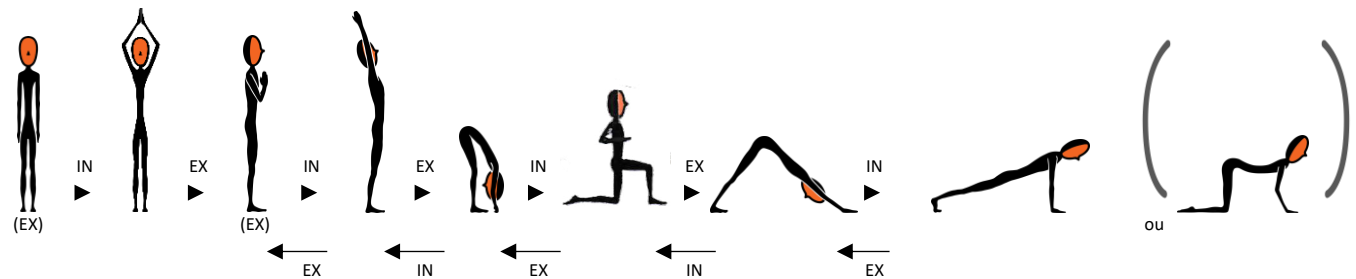
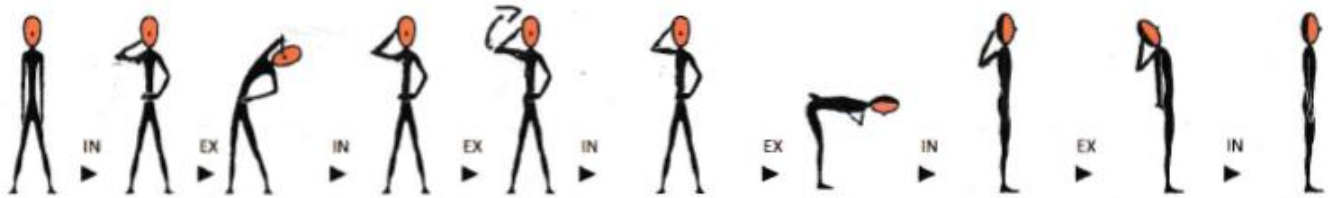
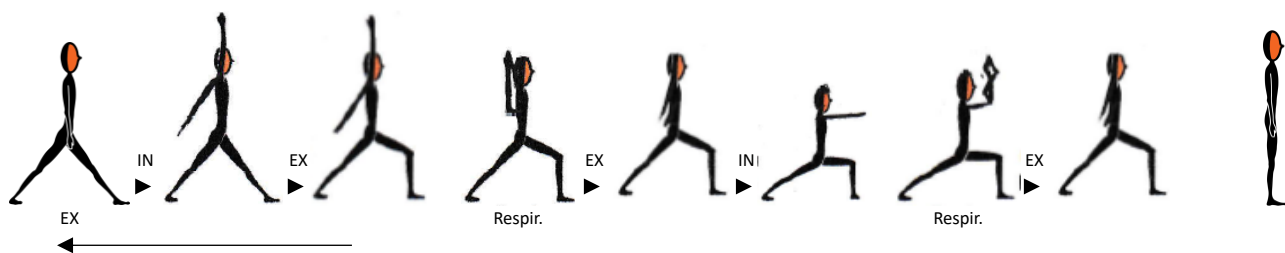


Bhāvana (orientation générale)

Développer la connaissance de soi afin d'être de plus en plus authentique, d'être capable de voir la réalité telle qu'elle est et de discerner s'il est toujours bon de dire la vérité, qui n'est que notre vérité, à l'autre.

Description

Développer notre claire vision, la force, la détermination, nos capacités de discernement et clarifier le mental.

1) Salut**2) Conscience verticalité et mise en mouvement****3) Grand salut au soleil****4) 5 sens de la CV****5) Héros/vache – Héros/aigle****6) Bâton****7) Accueil**

8) Torsion



9) Pigeon

10) Diamant + Bhramari

11) Silence



12) Petit salut à la lune

