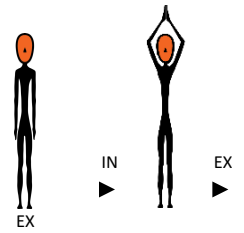
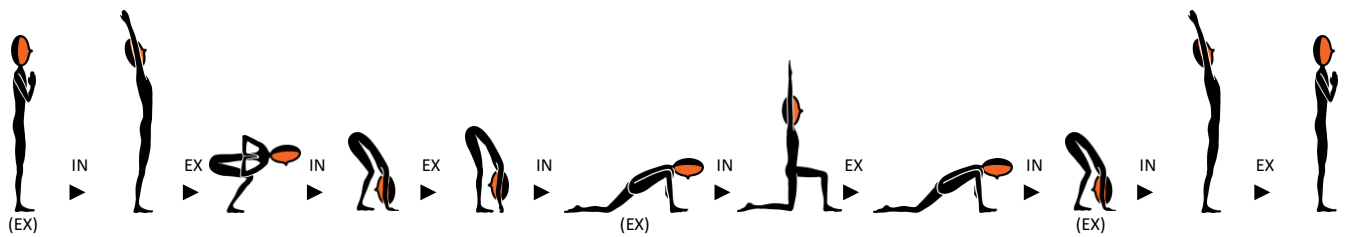


Bhāvana (orientation générale)

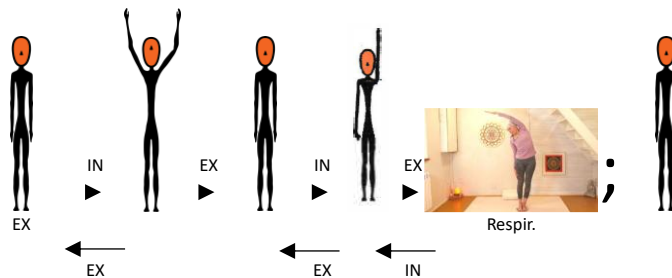
Vivre le principe de non-dualité – Réaliser l'expérience sensible et empirique de l'unité de soi, et avec l'univers

Description

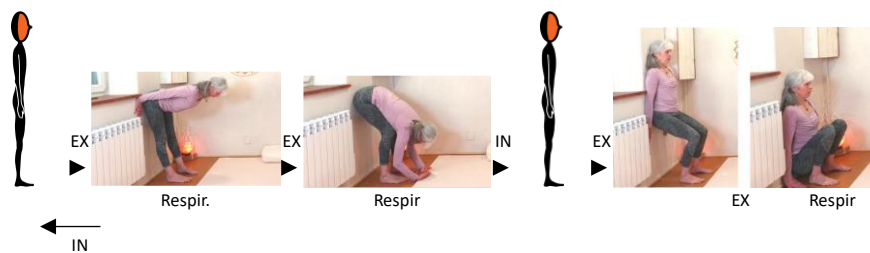
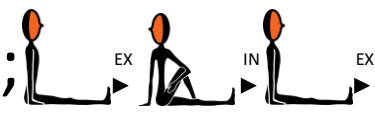
Inviter en conscience le « Ralenti » dans le mouvement, dans le souffle, sans rien forcer.

1) Salut**2) Conscience corps/respr. Alt.+mouvts tête****La montagne****3) Petit salut au soleil/B. Tarsky****4) Demi-lune**

Tourner tête vers sol

**5) Rotations**

Bassin fixe

**6) Assouplissement poignets****7) Demi-flexion/Guirlande****8) Torsion**

10) Table à 2 pieds

