

La pratique proposée par Benoît Heroguer

Etape 1 : Salutation au soleil 4 cycles accordés et initiés par la respiration



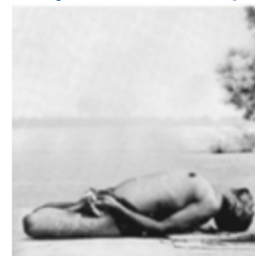
Relaxation (1mn)

Etape 2 Chandelle (3mn)



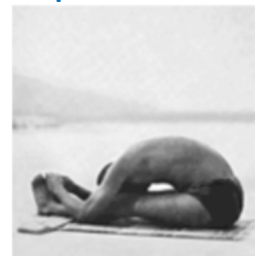
Relaxation (1mn)

Etape 3 Poisson (3mn)

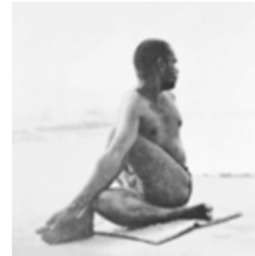


Relaxation (1mn)

Etape 4 Pince avant assise (3mn)



Etape 5 : Torsion assise (3 min de chaque côté / à gauche puis à droite)



Etape 6 : Triangle latérale (3 min de chaque côté / à gauche puis à droite)



Relaxation finale 7mn, respiration yoguique complète

Le MANTRA OM ॐ sur l'expire

Dédicace ॐ ॐ ॐ

Shanti, Shanti, Shanti