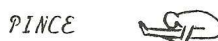
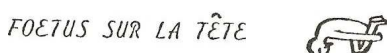
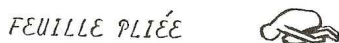
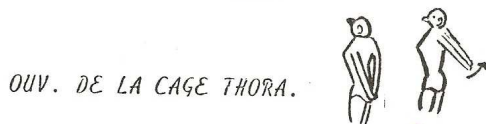
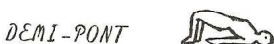
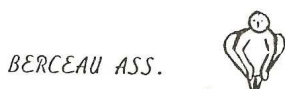


Programme de séance quotidienne



ASANAS DU JOUR



Programme de séance quotidienne



Tous les jours -Courte relaxation en posture assise ou couchée -Salut au soleil -Levées de jambes -Asanas du jour -Pranayama -Relaxation ou méditation	Lundi -cobra -sauterelle complète -feuille pliée	Mardi -chandelle -poisson -ouverture de la cage thoracique	Mercredi -chandelle -demi-pont -apasana
Jeudi -pince -table -torsion assise	Vendredi -berceau -sauterelle -arc	Samedi -étirement des membres debout -aigle -triangle -chandelle	Dimanche -rotation de la tête -chat dos rond, dos creux -fœtus sur la tête -chandelle

Bonne pratique ...

Namaste !



« En tant qu'étudiants de Yoga, nous avons, plus que la plupart des autres, une idée de notre pouvoir de créer notre monde. Nous devons maintenant utiliser ce pouvoir pas seulement pour nous mais aussi pour les millions de personnes autour de nous qui craignent le pire. Nous devons non seulement nous détacher des craintes qui nous assaillent et qui proviennent du mental de nos voisins mais également créer des formes de pensées positives qui vont les calmer et les rassurer. Nos paroles et nos actes doivent faire suite à la réflexion et ne doivent pas être des réactions à de vieilles habitudes. Il est temps pour nous d'apporter notre yoga dans toutes ces situations de la vie quotidienne. » Marshall Govindan