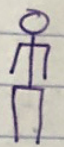

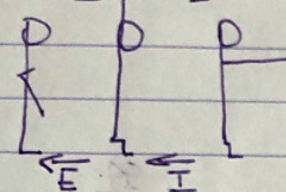
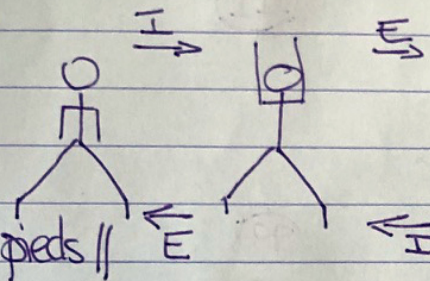
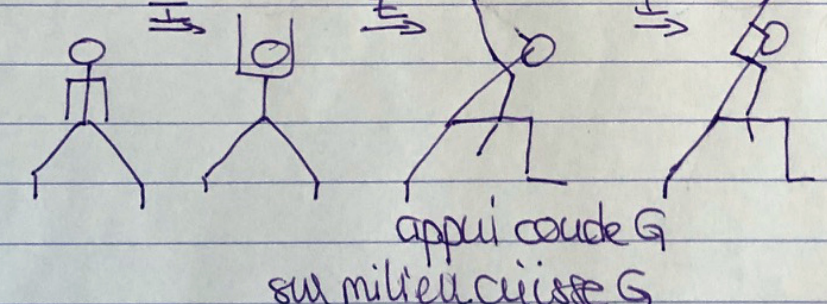


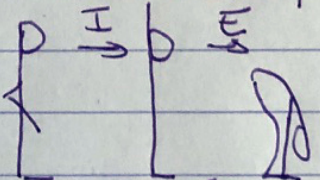
Paul Lolo - Séance très spéciale pour gens très spéciaux  
 #2. Mise en route du matin. [ ] = si possible

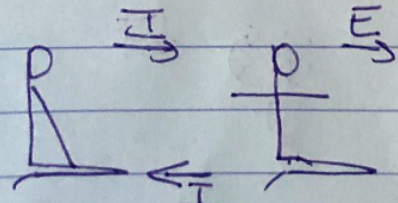
①  ou  ① observe sa météo intérieure (corps psy, souffle)  
 ② ne pas se juger, juste observer "ce qui est"  
 ③ Prolongez chaque I d'1 tps poumons pleins puis Expirez = I / PP / E

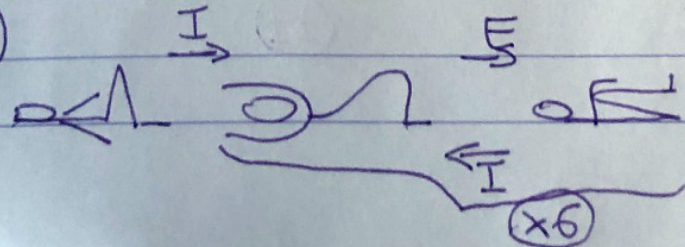
②  - équilibre surorteil.  
 (x6) - regard droit devant, concentré  
 - épaules basses  
 - repousse le sol  
 - souffle sans à-coup.


③  (IR) sur place G/D x3  
 puis (2R)  
 puis (3R)

④  (PP)  
 (2R)  
 appui coude G sur milieu cuisse G  
 - butte redressée  
 - appui 2 pieds + 1 coude  
 - regarde sa main au ciel. (direction)  
 - butte long (l côté)

⑤ observe puis  (x6)

⑥  (IR) (x6)  
 Rotat° G/D toujours dans l'axe de la colonne - Bras enroulés à la taille-

⑦  (x6)

⑧  ① obs°  
 ② Resp° alternée  
 ③ obs°  
 [ I PP - E ]