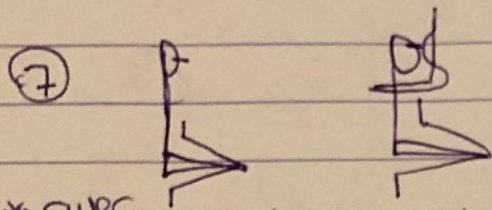
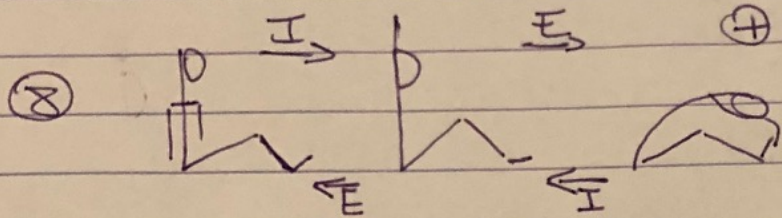


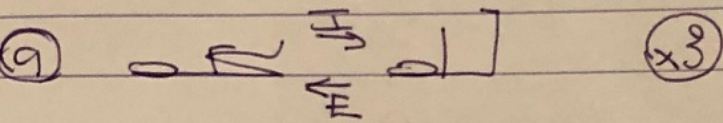
x pieds largeur bassin
 x 2 genoux vers G (ou D)
 x alterner G/D
 (x6)



(6R) G/D x 2 genoux posés l'un sur l'autre (au centre)
 x 1 bras devant les yeux, l'autre s'enroule autour
 + avec 1 bloc sous bassin si besoin.



+ x changer crois+ des genoux



⑩

	{	I naire G / paute (avec périnée et ujjayi gorge)	"	"	"	"
		E naire D / paute	"	"	"	"
		I naire D / paute	"	"	"	"
		E naire G / paute	"	"	"	"

(x6) ou (x8) ou (x12)

→ écoute le souffle te conduire

→ sois à ce point de concentration, même après une distraction... que tu observes, sans jugement

→ puis respiration libre... profite du moment présent.