
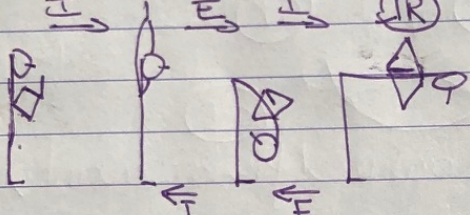
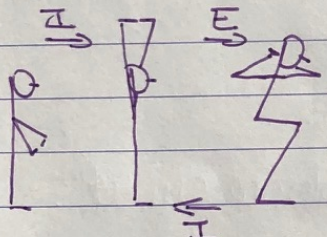


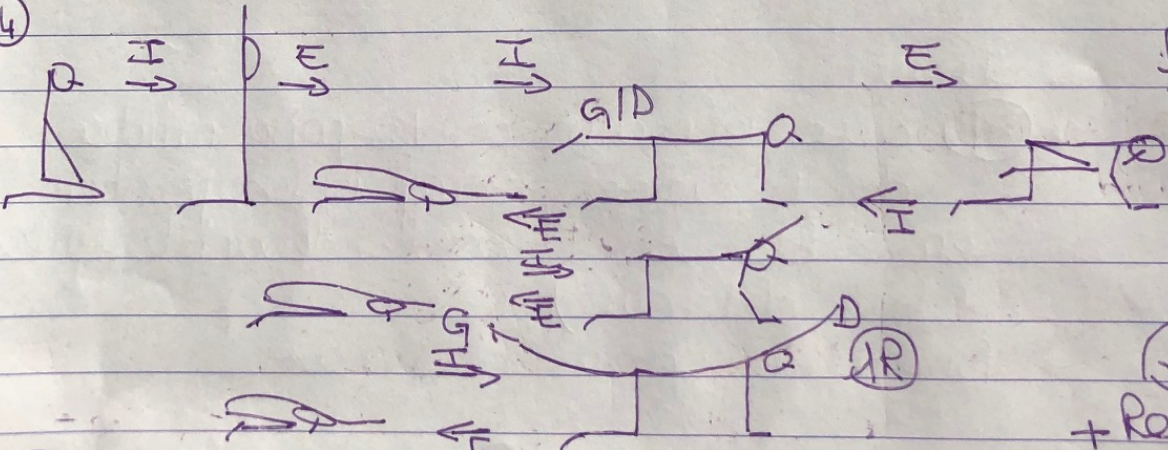
Avisil 2020. Séance spéciale pour gens très spéciaux  
 #3. Plendo join: "AHIMSA"

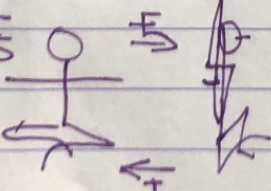
Le 1<sup>er</sup> principe de ce mis en avant en yoga, dans sa relation à l'autre et à soi-même est "ahimsa", la non-violence. Ne pas nuire, ne pas se nuire. Être bienveillant à soi et à l'autre.

①  \* observez son état de corps, de souffle, d'esprit  
 \* la pensée accompagne la respiration  
 I veul ↓ E veul ↑ - le souffle s'allonge.  
 \* tendre les jambes devant, se relever.

②  (x6) \* mains en "namaste"  
 \* ou accrocher les coudes

③  (x3)  
 (x3) ajoute (1R) dans la chaise.

④  front au genou  
 (x3)  
 (x3)  
 (x3)  
 + Repos

⑤  Accrocher les 2 mains dans le dos  
 ou approcher les 2 mains. (6R) (6R)