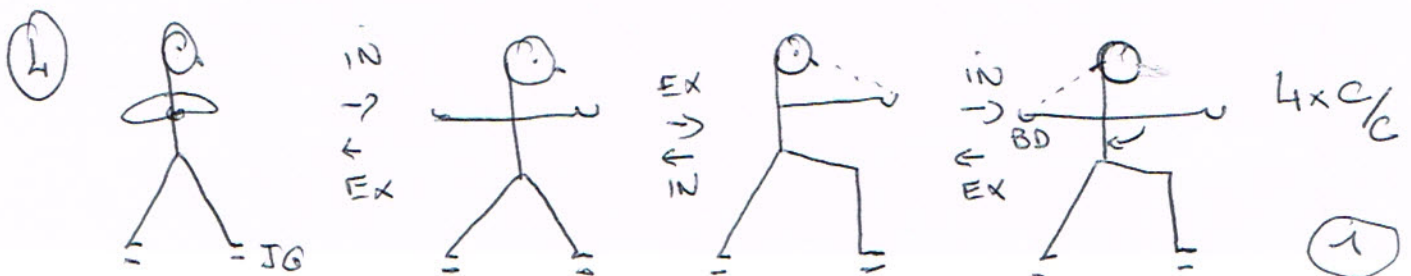
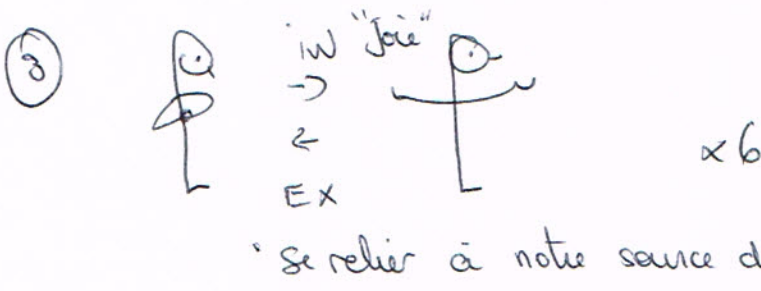
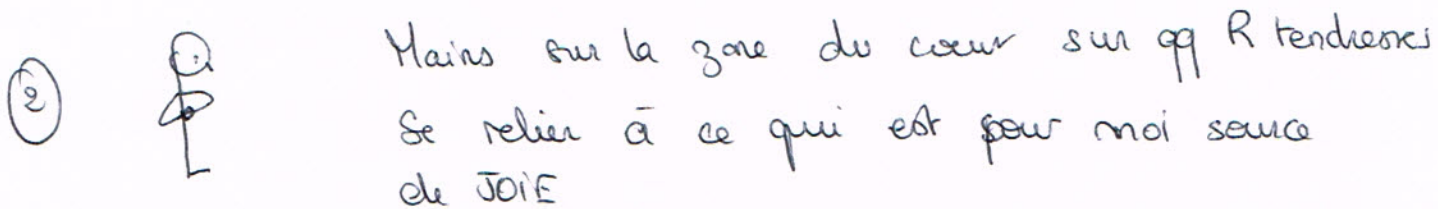
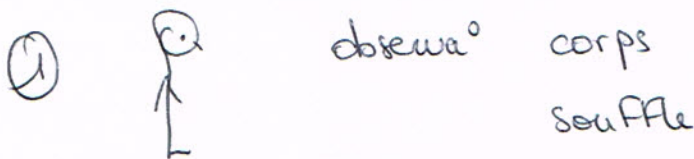


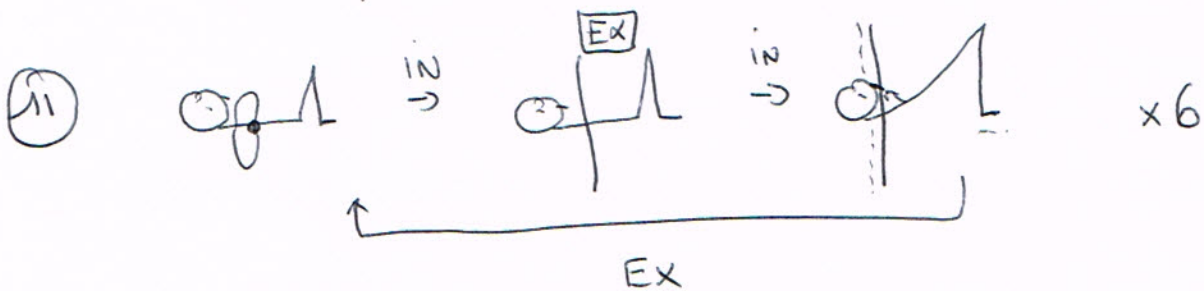
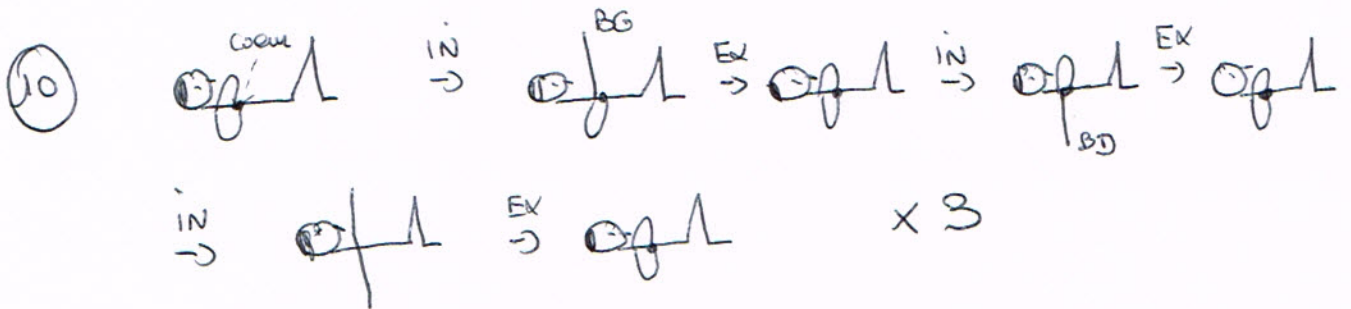
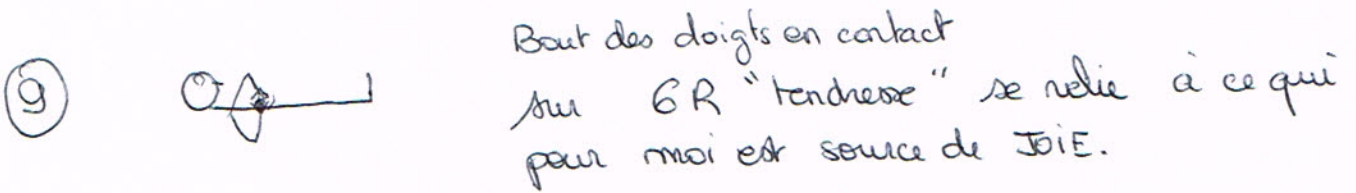
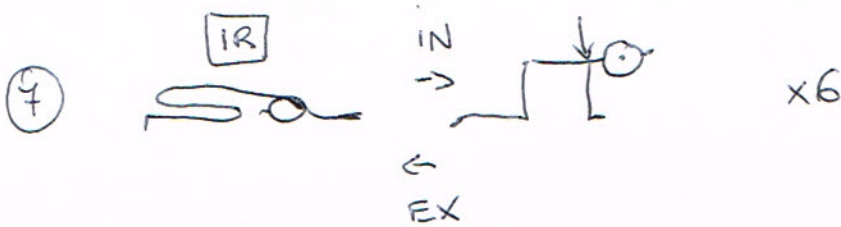
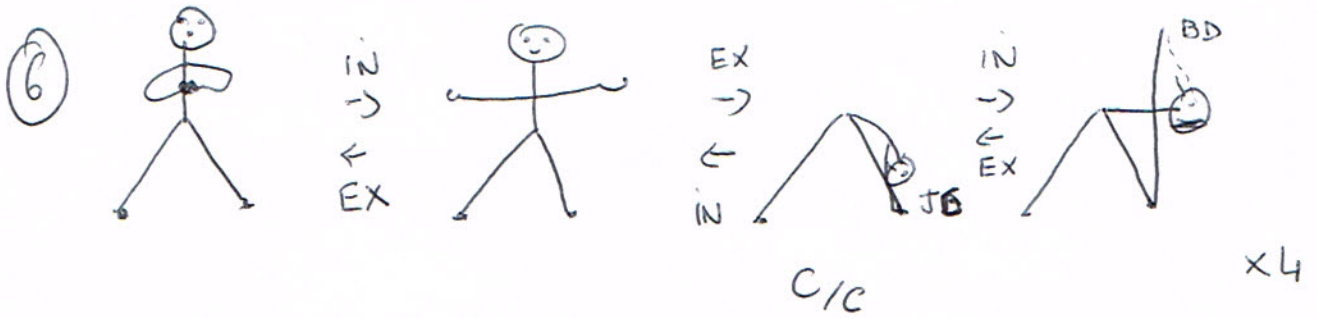
# YOGA et JOIE

Se relier à ce qui est pour vous source de JOIE

YS I 32 Pour éviter la dispersion du mental on peut s'impliquer fermement dans "un principe unique" c'est à dire une démarche cohérente et durable dans un "principe" assez fort pour guider notre vie, pour être la référence constante, la source d'énergie et de paix. Un "principe" de régénération carnelle, ciment quotidien de stabilité, aliment d'enthousiasme, de foi et de clarté.

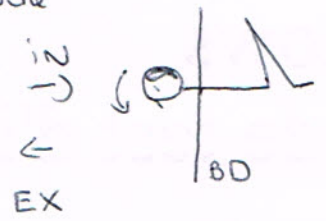
Traduction de Frans MOORS.





En chien de fusil sur le côté gauche

13



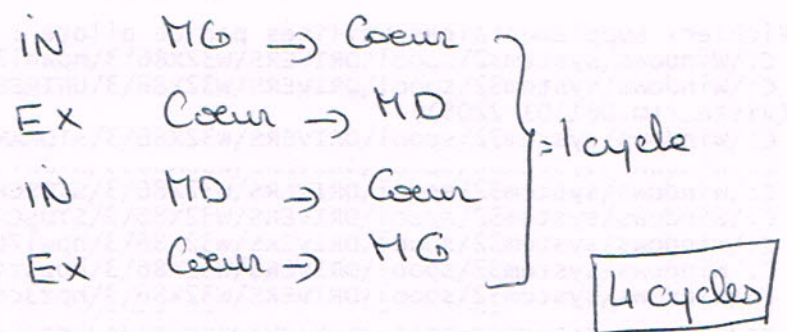
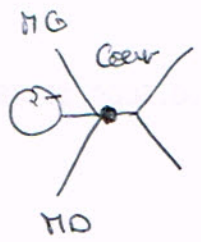
3x en dynamique  
+ 4 R profondes dans la position  
idem de l'autre côté

14

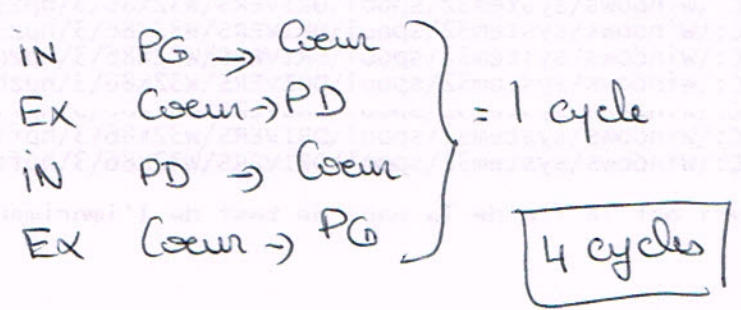
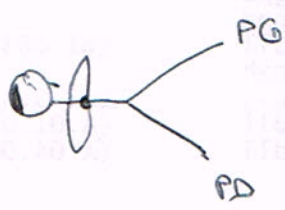
APANASANA

15

Pranayama équilibrant avec visualisation  
Support d'attention "le Cœur"



puis sur une EX ramener les mains sur la zone du cœur.



Sur une IN ouvrir les bras sur le côté  
EX les ramener sur la zone du cœur

LECTURE: "la joie de vivre" Alexandre JOUËIN