


























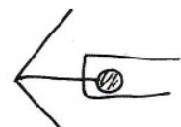

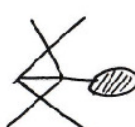









Citation : « La méditation met fin à la pensée et la pensée ne disparaît que lorsque le moi est absent » - Jiddu Krishnamurti

FICHE DE POSTURE « selon la tradition »

Séance proposée suite au cours du 16-02-2023


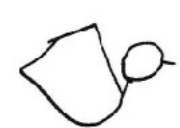





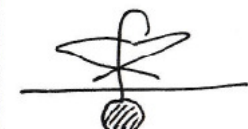

1

S1							
							
					S2		
						S3	
						S4	
						S5	

FICHE DE POSTURE « selon la tradition »

Séance proposée suite au cours du 16-02-2023

2

		56 			57 	
						

FICHE DE POSTURE « selon la tradition »

Séance proposée suite au cours du 16-02-2023
Avec options rajoutées

3

Séquence 1 DEBOUT +							
Séquence 2 DOS +							
Séquence 3 ASSIS +							
Séquence 4 INVERSE +							
Séquence 5 VENTRE +							
Séquence 6 GENOUX +							
Séquence 7 ASSIS-TAILLEUR +							
Salutation au Soleil +							

