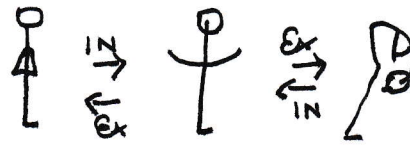


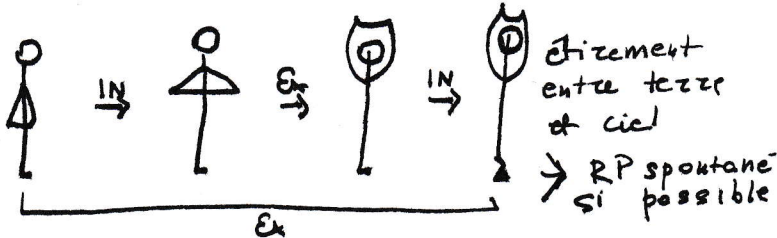
JOURNÉE INTERNATIONALE de YOGA 21 JUIN 2017
 30° le matin

LEGERETÉ → FLUIDITÉ → LUMIÈRE
 des gestes et du souffle

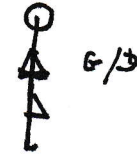
sentir
 le lieu du cœur
 sur IN et EX



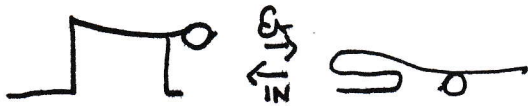
explorer espaces
 autour de soi



étirement
 entre terre
 et ciel
 → RP spontané
 si possible



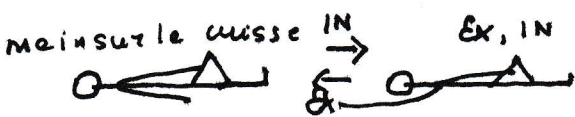
Stabilité
 légère
 Équilibre } autour
 du lieu
 du cœur



abandon

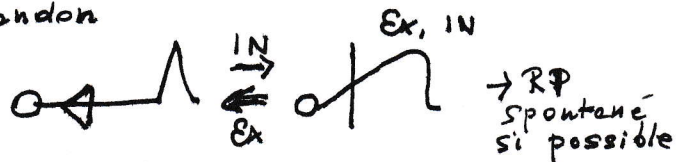


se donner au
 support du sol



main sur le cuisse

étirement/abandon
 G/D



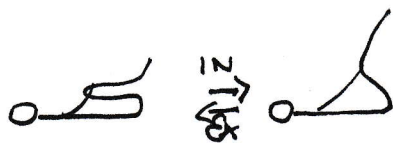
→ RP
 spontané
 si possible



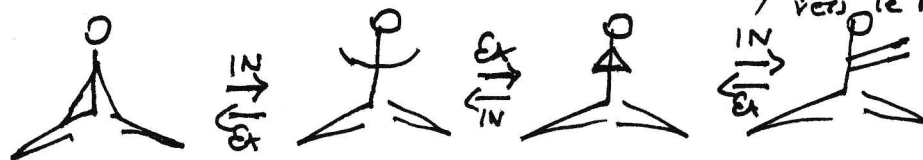
torsion
 sur Respiration tendresse
 G/D étirement/abandon



Respiration tendresse
 IN tête se laisse porter par le sol à l'arrière
 Ex tête se laisse porter par le sol entre 2 oreilles



recevoir le support du sol
 1) paumes mains vers le haut
 2) paumes mains vers le bas



donner/recevoir



Pranayama Sitali
 « rafraîchissante »



Respiration libre
 clarté et douceur