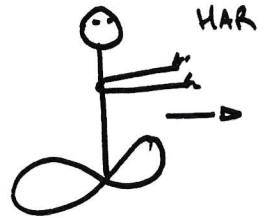


S'OUVRIR A LA JOIE ORIGINELLE

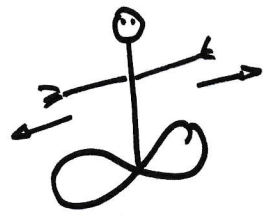
- ① Easy Pose, coudes pliés sur les côtés
 Paumes vers l'avant, 1 peu tournées vers l'int.
 Omoplates serrées, ouvrir poitrine
 - Pousser mains vers l'avant en chantant "HAR"
 - Faire vibrer nombril
 - inspir en ramenant les coudes, etc ...

1'30 / 2'15 / 3'



- ② Idem en alternant
 - Har : bras tendus devant
 - Har : bras tendus sur les côtés

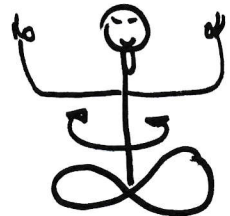
1'30 / 2'15 / 3'



- ③ Idem avec la langue sortie 1'30 / 2'15 / 3'

- ④ Easy Pose, rotation du buste
 Bras vers ciel, coudes pliés, gyan mudra
 Paumes vers l'avant
 LANGUE SORTIE - Har : à gauche
 - Har : à droite

1'30 / 2'15 / 3'



- ⑤ Baby pose
 chanter uniquement sur Gobinde et Hukande

1'30 / 2'15 / 3'



- ⑥ A Genou, bras en "V" vers le ciel
 Paumes vers l'avant
 chanter le mantra précédent en entier

1'30 / 2'15 / 3'



- ⑦ Easy Pose, main gauche sur droite
 pencher tête en avant, respirer lentement
 et en conscience

1'30 / 2'15 / 3'



- ⑧ Easy Pose, gyan mudra sur genoux
 Chanter en se sentant magistral : "Aad Guray Nwey" de Kate McKenzie