


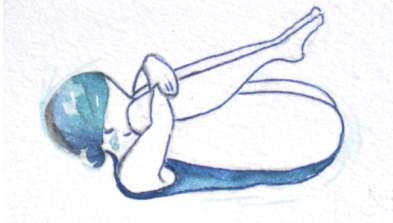

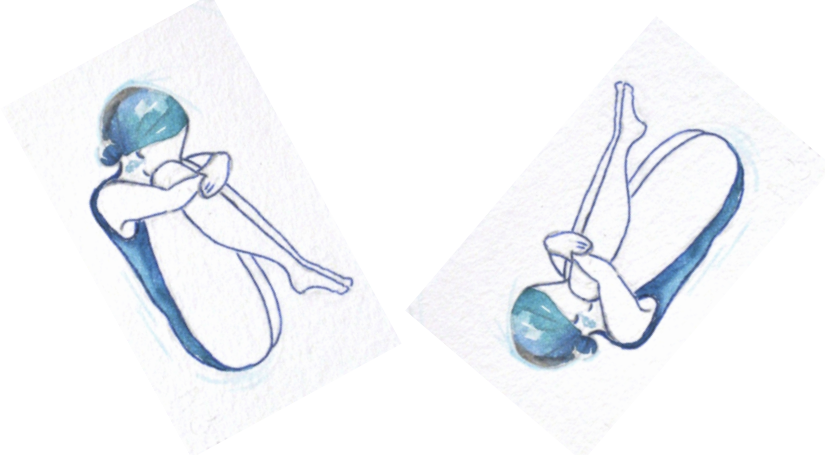




Pratique quotidienne - Série *Waking up** (s'éveiller)

Active la force du 3^e chakra pour donner vitalité et endurance, favorise l'élimination, stimule la circulation d'énergie et l'oxygénation du sang et remet l'égo à sa juste place... c'est-à-dire au service de notre âme!

 = respiration de feu

	 1 à 2 minutes
	 2 minutes
	1 minute
	 1 à 2 minutes

* Yoga Kundalini tel qu'enseigné par Yogi Bhajan. Illustrations de Marie Plamondon