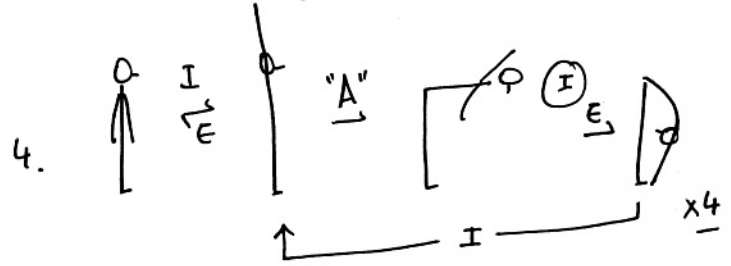
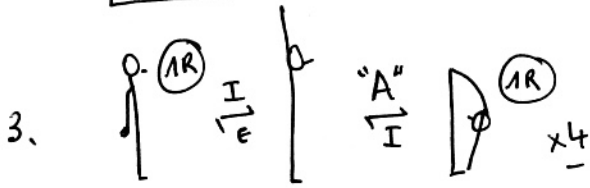
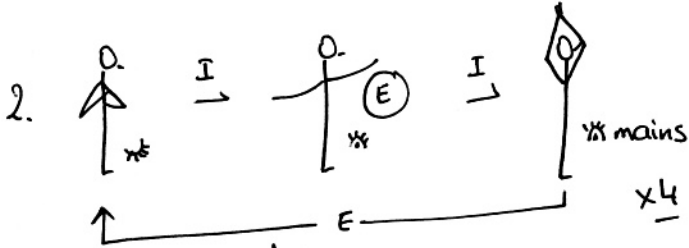


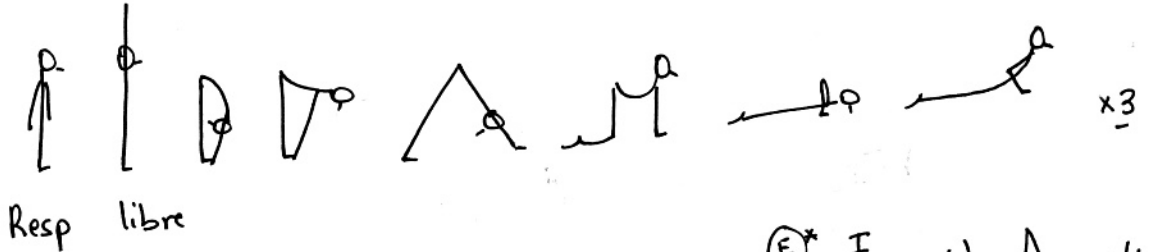
1.  OBS.
2'

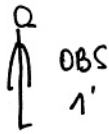

BHAVANA : Le mental est attiré vers l'extérieur afin d'y trouver le bonheur ... le yoga nous propose de regarder en soi, vers la région du cœur, pour y trouver "le lieu de sérénité et d'intelligence lumineuse"

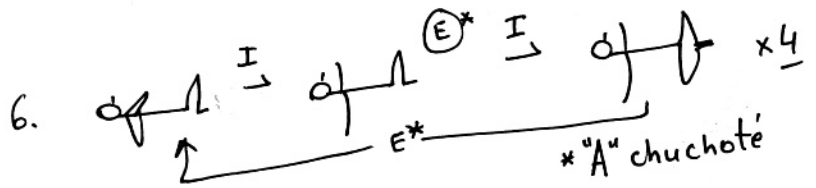
YS I 36






5. Surya nam. (Salutat°)





 OBS
1' puis  S'




7.  (6R) + CP  



9.  12x Brahmani (son "M") + CP au choix

 "Dans le corps il y a le cœur, dans le cœur il y a un lotus, dans ce lotus une lumière, cette lumière est la source de la sérénité intérieure"

 "Om santissantissantih"
x6