





## Pratique de fin de journée



1. Sentir toutes les zones en contact avec le sol les unes après les autres et toutes les sensations du corps.
2. Reprendre en respirant consciemment et à chaque expiration, détendre ces zones de contact.

3.  Compter le temps naturel d'expiration puis à chaque nouvelle expiration, ajouter 1 seconde sur 6 respirations.



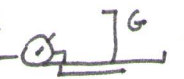
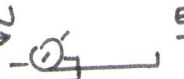
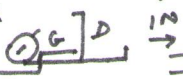
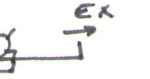




4.  À l'expiration, après les avoir frottées l'une contre l'autre, amener les mains en palming sur les yeux, y rester 3 respirations. Faire 3 fois. Ou, si la nuque et les épaules le permettent, faire les 9 respirations d'affilée.




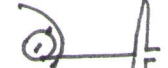
5.   3x en alternance.



6.       3x

7.   6x de chaque côté (en alternance)



8.   6x



Repos, en observant la respiration naturelle.



Bhramari 3 respirations 3x



Repos, attentifs au silence, aux petits bruits environnants.