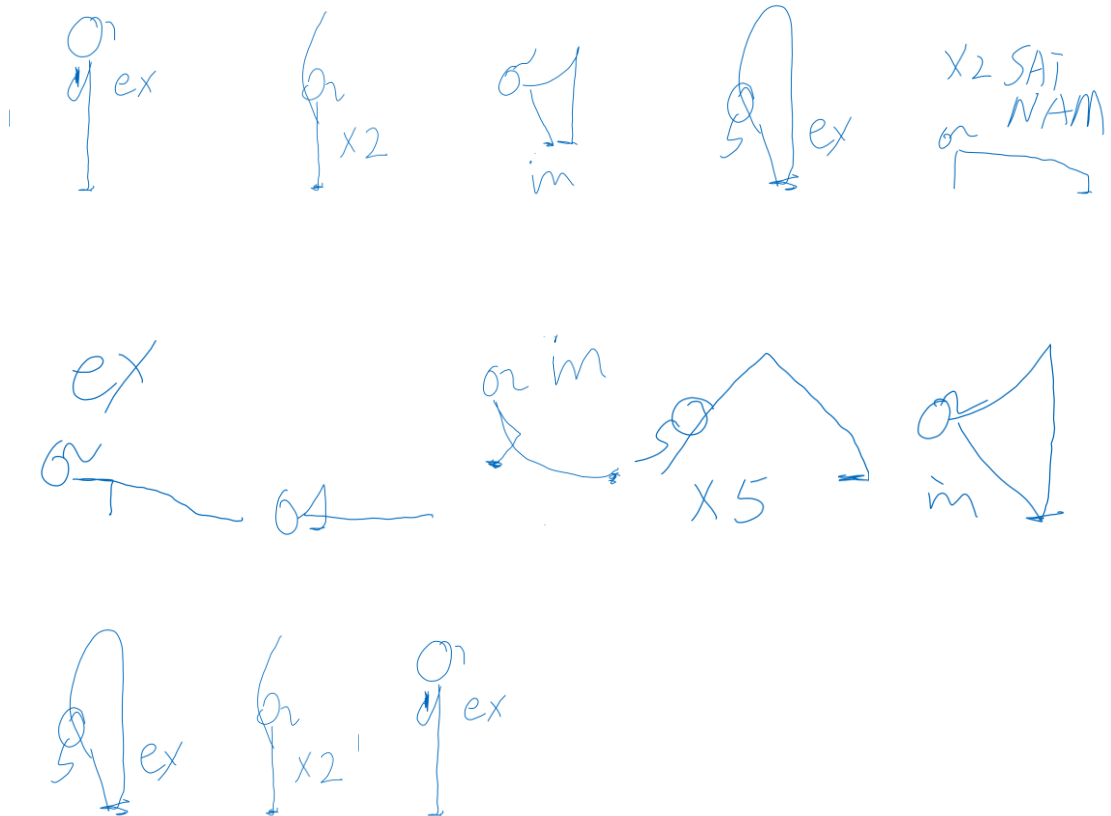


# 2017-2018 Exercices d'été

## 1. Salutation du soleil x3



## 2. Sat Kriya x3ms

## 3. Exercise x3ms

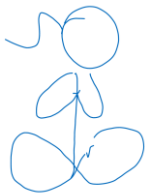


## ***Meditation 15ms***

***1. Mantra HAR , poing les mains et trapper 7ms***



***2. inspiration par le nez, expiration par la bouche x3 , les mains cross sur poitrine***



***3. même position, écouter le music douce focus les respirations  
x8 ms***

***référence music***

***1. tantra har***

***2. Sat narayan par Mirabai ceiba***

***ou wahe guru Jio par Snatam Kaur***