



## COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE?

1 **CHANT** d'ouverture et de fermeture de l'espace

**PRANAYAMAS** (exercices respiratoires variés)

1 **KRIYA**: une **série** de postures, statiques ou dynamiques, qui favorisent la circulation, la stimulation et la libération des énergies présentes en nous

1 **MEDITATION** sur un mantra mensuel (parfois chanté, ou dansé en mudras)

1 temps de **relaxation**