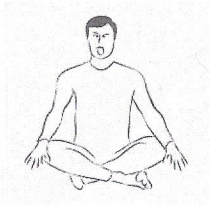
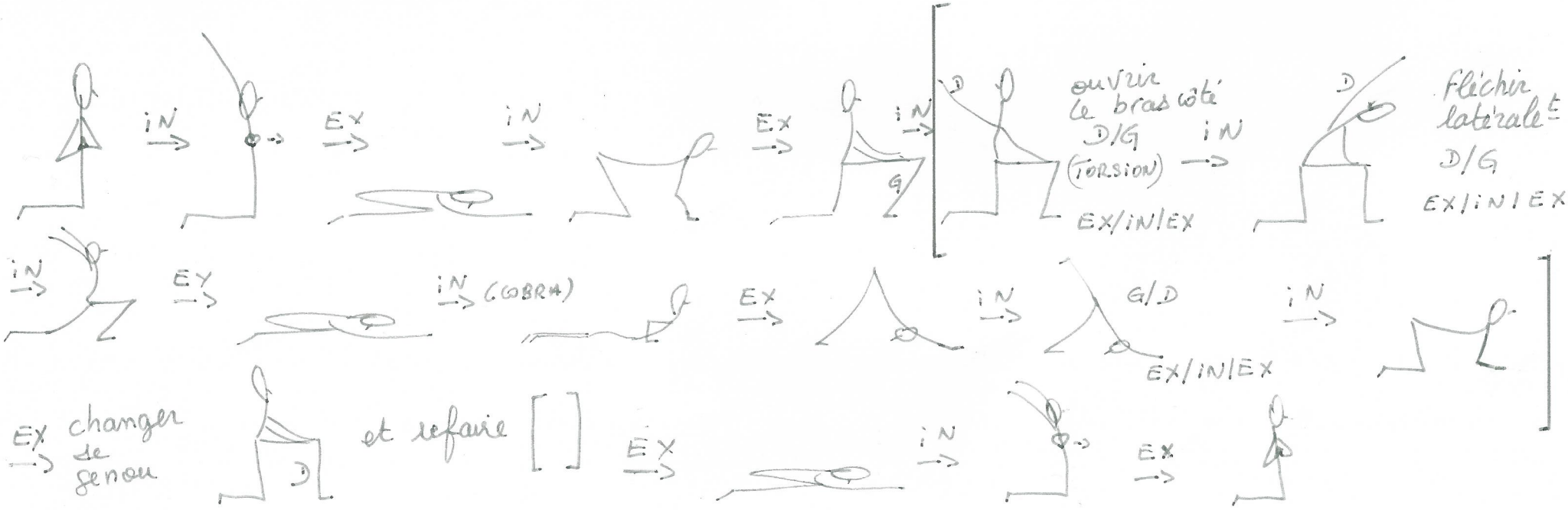
OTILIA MOREIRA : 06 710 759 73 www.yoga-vers-soi.fr

1) Se relier à la Lune et à ses qualités apaisantes. Le yoga dit que la lune est la reine de toutes les plantes médicinales.

ou



Chanter le Mantra : om soma yanamaha (3 x)
om soma soma yanamaha (3 x)
om soma soma soma yanamaha (3 x)

2) Pratiquer cette série 3 x de chaque côté en alternant