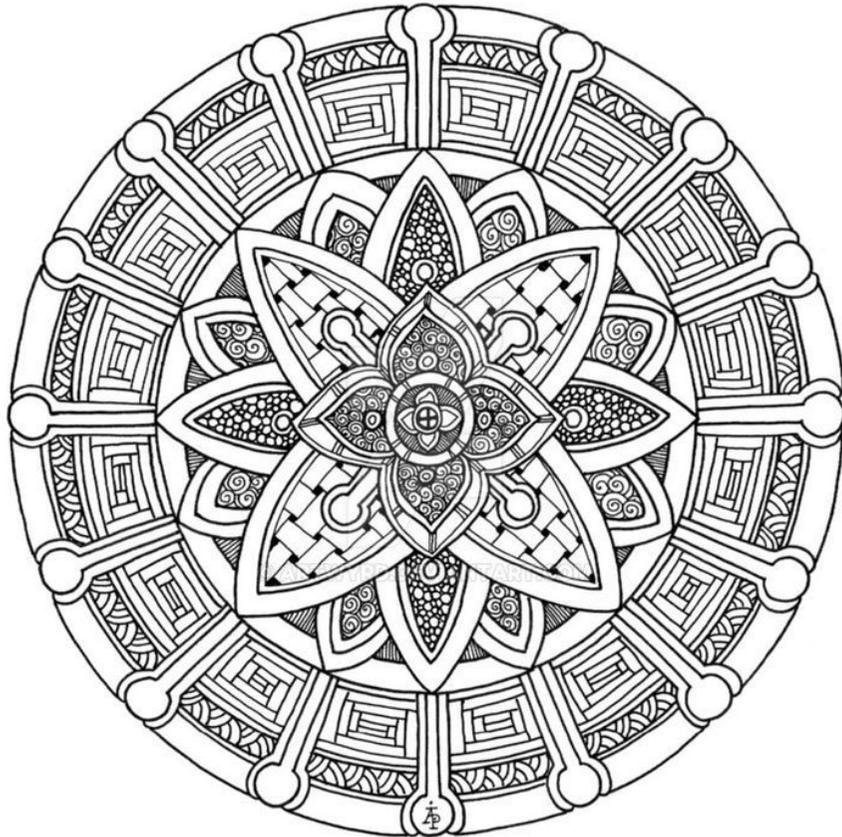


## Pratique de février



**" L'esprit cherche et c'est le coeur qui trouve. "**  
George Sand.

Travail sur l'énergie et fluidité

1. Bulle d'énergie autour de soi  
Mouvements de tête
- 2.
3. chaise
4. Salutation du chat
5. cc
6. en dynamique
7. rester en statique
8. Progressivement buste, puis bras, puis jambes
- 9.
- 10.
11. énergie autour de soi
12. nadishodana (expiration et inspiration par narine alternée)  
à tester avec krama (pause respiratoire), et freinage