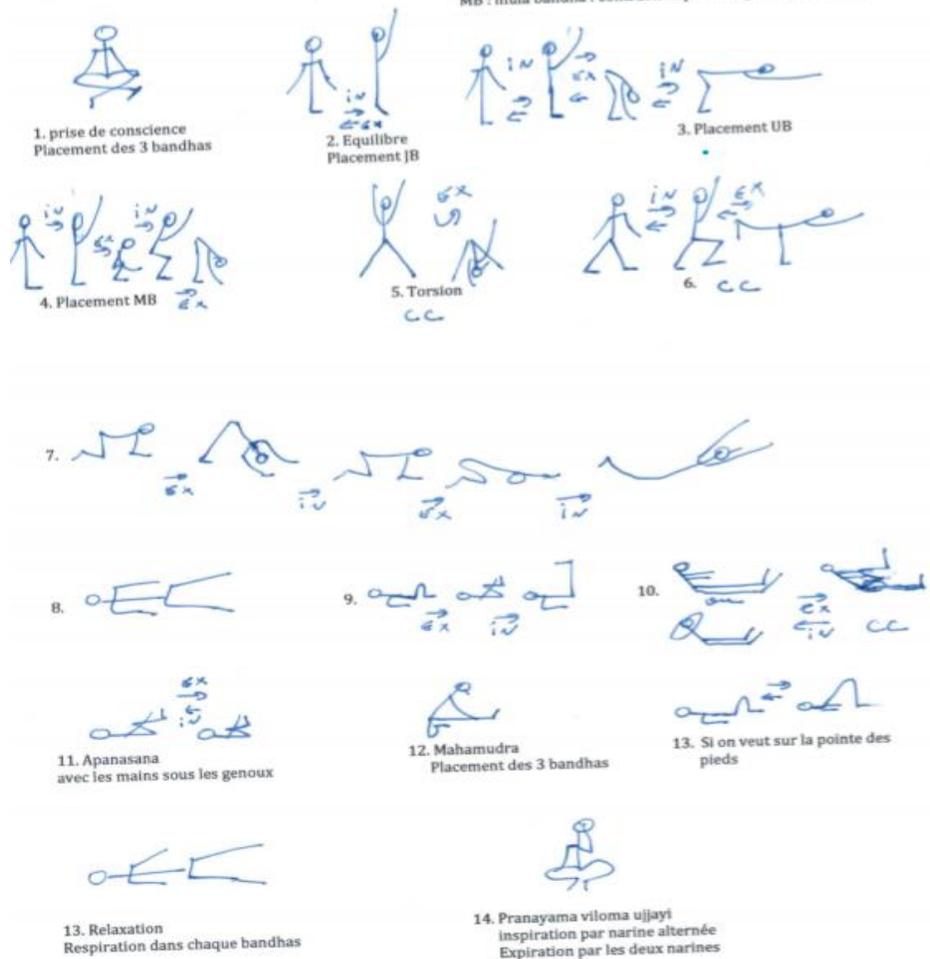


## Séance février - mars : énergie - bandhas

JB : jalandhara bandha menton vers gorge  
 UB : Uddyana bandha contraction ventre  
 MB : mula bandha : contraction périnée, plancher pelvien



<https://www.milyoga.com>

## Pratique Février - mars



Être établi dans la modération donne une bonne énergie de vie.

Yoga Sutra