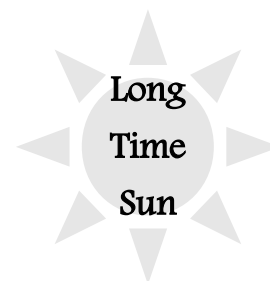


YOGA

Optimisez votre séance



- Evitez de manger avant et buvez de l'eau avant, pendant et après la séance
- Portez une tenue souple en fibre naturelle de préférence blanche (addition de toutes les couleurs, le blanc est neutre et renforce le champ magnétique, amène clareté et calme)
- Entrez dans la salle avant ou après les mantras d'ouverture (pas pendant)
- Éteignez votre portable pour ne pas déranger le cours
- Restez toujours à l'écoute de votre corps, vous êtes le mieux placé pour adoucir ou intensifier vos postures, sentez ce qui est juste pour vous à chaque instant
- Fermez les yeux pour vous intérioriser, écouter votre souffle et votre coeur, redresser votre colonne pour espacer vos vertèbres et respirez profondément dès que vous le pouvez
- Laissez passer vos pensées sans les nourrir, prenez du recul, observer et accueillez volontiers vos sensations comme elles viennent, appréciez d'être en vie, ici et maintenant
- Pour les femmes, si vous êtes enceinte ou avez vos règles ne forcez pas et évitez de pratiquer le mulbandh (contraction du périnée) et la respiration du feu (très rapide qui mobilise le nombril)
- N'hésitez pas à demander des indications personnalisées pour pratiquer chez vous et à communiquer au professeur vos sensations et remarques particulières

Mantras pour le KUNDALINI YOGA :

- Ouverture de la séance : 3 fois
ONG NAMO GURU DEV NAMO
Je m'incline devant la subtile sagesse divine, le divin enseignant intérieur
- Mantra de protection (juste après l'ouverture de la séance) : 3 fois
AAD GURAY NAMEH *Je m'incline devant la sagesse primordiale*
JUGAAD GURAY NAMEH *Je m'incline devant la sagesse à travers les âges*
SAAD GURAY NAMEH *Je m'incline devant la vraie sagesse*
SIRI GURU DEVAY NAMEH *Je m'incline devant la grande et invisible sagesse*
- Mantra possible juste avant de cloturer : 3 fois en français et/ou en anglais
« **Que le soleil éternel brille sur vous, tout l'amour autour de vous et la lumière pure qui est en vous guide votre chemin. »**
« **May the long time sun shine up on you, all love surround you and the pure light within you guide your way on. »**
- Mantra de cloture : 3 fois
SAT NAM *Etre véritable (Ame)*