

## **Octobre 2018 - Exercices**

**1. Respiration de feu (3 minutes)**

**2. Dans son lit, respirations profondes avant de dormir**

**3. Méditation**

**SA RE SA SA** , le pouce touche le petit doigt

*Avec musique correspondante à trouver sur Youtube (de*

*Nirijan Kaur, par exemple)*

**4 Relaxation**

**DHAM DHAM RAM DAS GUR**

*Avec musique correspondante à trouver sur Youtube*

**Pour la méditation,**

- commencer par le Mantra du début**
- s'installer confortablement et méditer en musique**
- finir avec le poème-souhait et SAT NAM (3fois)**

**(\*)** Voir détails dans "kundalini yoga mantras chakras oct 2018"