

## Après Week-end # 2

## Travail

Voici une suggestion de pratiques à faire d'ici la prochaine fin de semaine de la formation pour intégrer le matériel couvert et pour apprivoiser graduellement l'énergie vitale.

Pour la pratique du Pranayama, il est recommandé de commencer avec un nombre de cycles et une durée qui convient et d'augmenter graduellement l'intensité et la durée de la pratique vers l'objectif suggéré.

Pratique	Objectifs suggérés		
	Exercices	Durée	Fréquence
<b>Shat Kriyas</b>	Jala Neti	3 minutes	3 fois / semaine
<b>Pranayama</b>	Exercice pour libérer le souffle (5 cycles) Respiration « complète » – Dirgha (5 cycles) Bhastrika de votre choix (trois fois 30 cycles) avec au moins une rétention externe, puis interne avec les Verrous appropriés Kapalabhati narines alternées (une fois 20 cycles) Nadi Shodhana (10 cycles)	20 minutes	3 fois / semaine
<b>Samyama</b>	Observer son énergie interne au quotidien Observer vos mouvements internes dans les Pranayamas et remplir <u>au moins</u> un Tableau des ressentis <u>physiques</u> (à partager lors de la fds suivante)	5 minutes 5 minutes	2 fois / semaine 1 fois / semaine
<b>Enseignement</b>	Guider Kapalabhati (trois fois 20 cycles) <u>sans</u> rétentions, ni verrous (récolter feedback)	5 minutes	1 fois / mois