

**Addendum 300-1 – Samyama**

Survol des Aphorismes de Patanjali.....	3
Mise en situation	3
Comment récolter les fruits de la pratique du yoga.....	4
Introversion	4
Introduction à Samyama	4
Pratiques de Samyama.....	5
Samyama sur le tapis de yoga	6
Samyama dans notre quotidien	7