

## Addendum 300-2

### Postures du Module #2

Les quelques postures incluses dans cet Addendum ont été choisies afin d'accompagner l'exploration de certains éléments de l'énergie vitale.

### Table des matières

<b>POSTURES DU MODULE #2</b>		<b>2</b>
GRENOUILLE	Mandukasana	3
LION	Simhasana	7
MASSAGE ABDOMINAL	Bhunaman Vajrasana	9
VENT DES DIEUX	Apanasana	10