

## Table des matières

Anatomie yogique	3
Les couches de l'Atman – Koshas .....	3
Les Nadis.....	6
Les Chakras.....	7
Glandes endocrines et chakras .....	9
Anatomie occidentale	10
Les composantes de l'appareil respiratoire .....	10
Le mécanisme de la respiration.....	14
Exercice de libération du souffle.....	16
Posture et respiration.....	18
Le plancher pelvien.....	20
Menstruations et postures inversées (par Marie-Daphné Roy) .....	22
Le système nerveux.....	24
Planches d'anatomie à colorier.....	26

### Mise en garde !

Comme le dit Richard Bach à la fin de son livre « Illusions »

**« Tout dans ce livre peut être FAUX »**

(incluant la phrase précédente 😊 )

**N.B.** Il n'est pas nécessaire de parler spécifiquement d'anatomie dans les cours mais plus on maîtrise les détails anatomiques, plus notre enseignement pourra s'adapter aux conditions de vos élèves.