

Addendum 300-2 – Explorer l'énergie vitale

Table des matières

Considérations générales	3
Planifier une session de Pranayama	4
Guider le mouvement pranique au ralenti	5
Planifier et présenter un cours sur les chakras	6
Guider la respiration des chakras	7
Planifier un cours pour équilibrer les Vayus.....	8
Planifier un cours sur les Koshas.....	9
Guider Yoga Nidra	11

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 😊)

La seule chose qui soit **toujours VRAIE** est notre ressenti brut

(avant que le mental n'essaie de l'expliquer 😊)