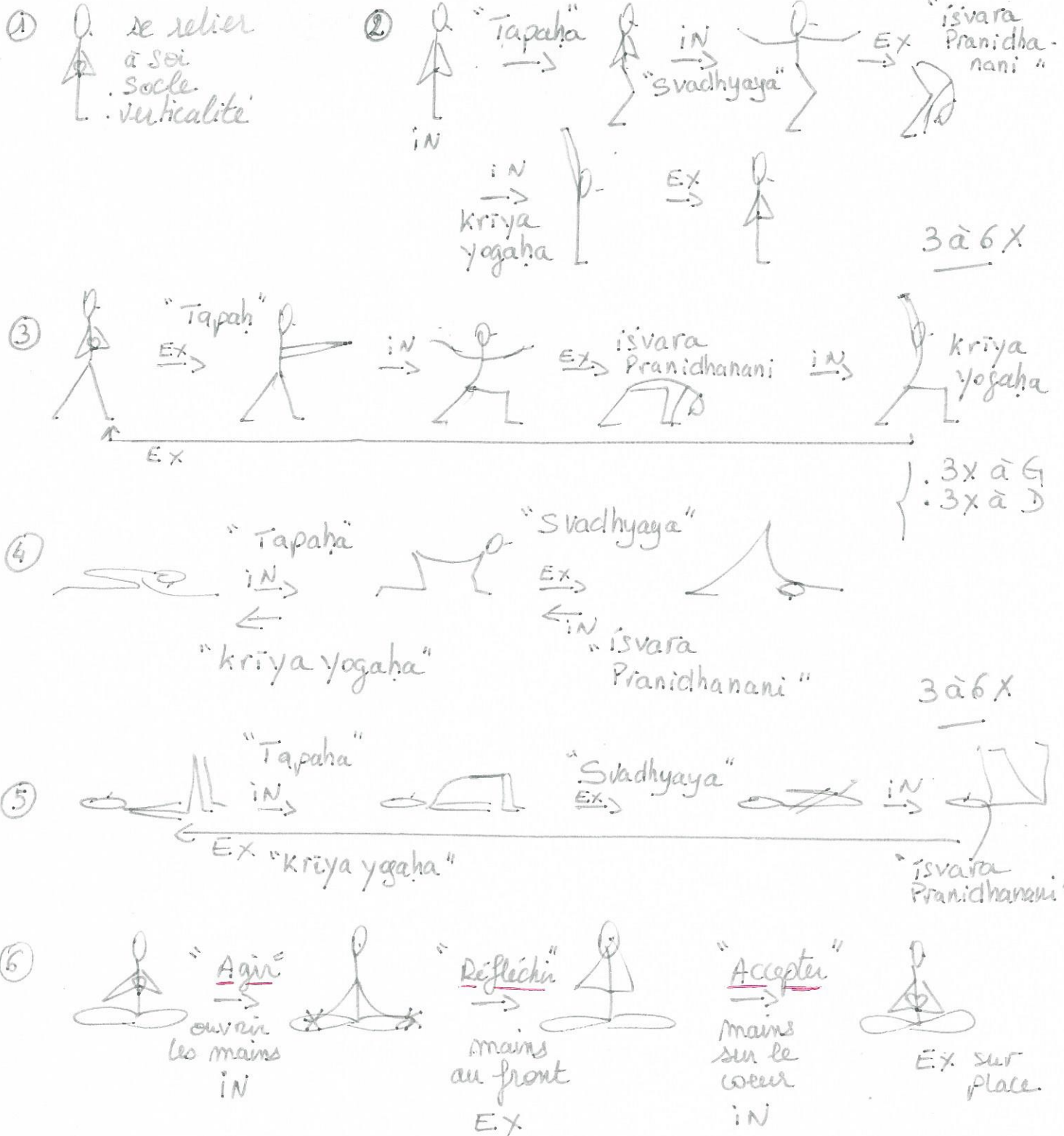


Thème : Yoga sūtra de Patañjali II-1
tapah svādhyāya īśvarapranidhānāni kriyā yogaḥ
 Bhāvana : pratique samantraka (sūtra chanté mentalement)



. 7 X avec mvmt de mains
 . 7 X conscience sans les mains
 } Répéter le mantra mentalement : agni, réfléchir, accepter