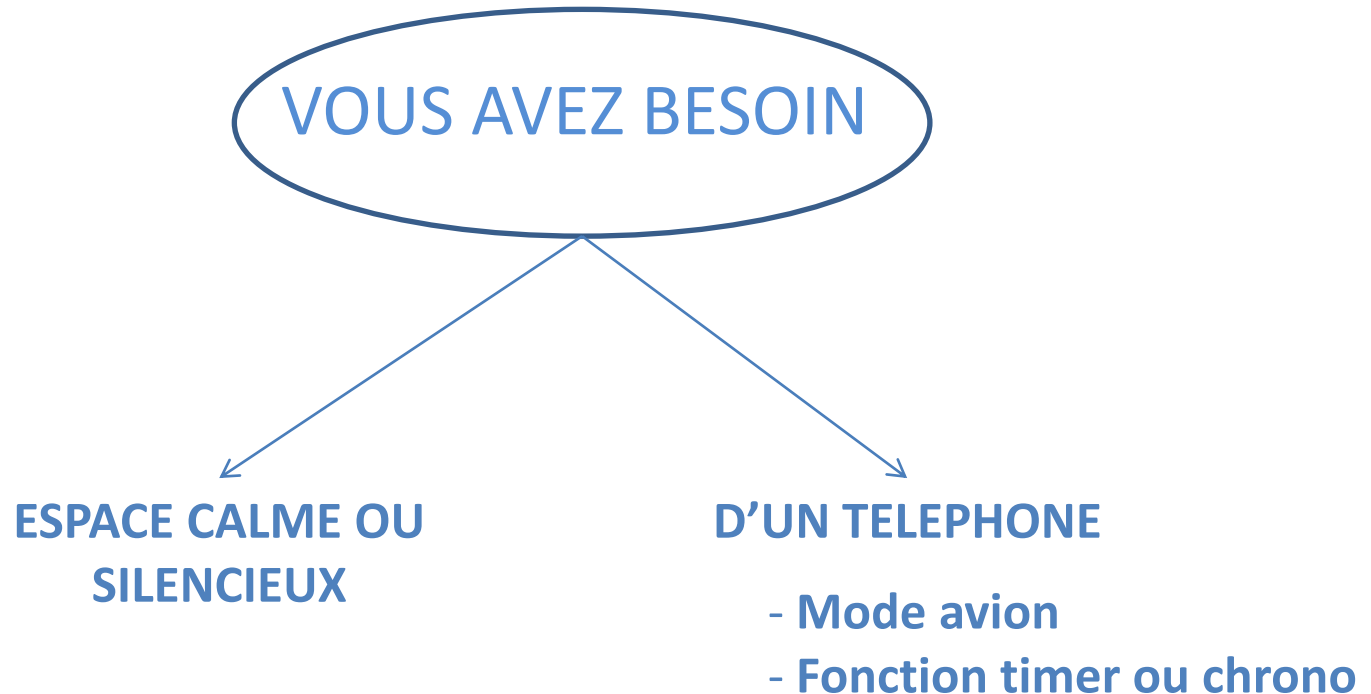


SE CONCENTRER ET S'APAISER



CHOISISSEZ

UNE POSITION CONFORTABLE



**DOS
redressé**

+

**MAIN
posées**

+

**YEUX fermés ou
semi fermés**



EXERCICE 1

LA STATUE SILENCIEUSE

TENIR LA POSITION UNE MINUTE

Puis

TENIR LA POSITION DEUX MINUTES*

Puis

TENIR LA POSITION TROIS MINUTES

*Si deux minutes est trop long revenez à des séquences de une minute que vous ferez plusieurs fois. Avec la pratique, cela vous semblera de plus en plus facile.