

Optimiser votre formation

YOGA VIBRATOIRE

Yoga thérapeutique:
Mudra et Voyelles

Via yoga.ca
Monique Vachon

A • È • É • I • U • OU • EU • O
AUM

Planifier votre temps de pratique pour ne pas avoir d'arrêt pendant la pratique.

Vous aurez des consignes au début du premier vidéo et ensuite une pratique de près de 2h. Accordez –vous du temps de qualité

Om Aum Mmmm Ojja

Om Aum Hum Ojja

Mantra de l'alliance

