



Samadhi

<https://www.youtube.com/watch?v=Rs7BCXDKH1o>

Vous aurez dans le résumé du volet-3 nous remettre par écrit :
Vos impressions et ressentis sur le film, ce qui vous a touché particulièrement.
Définir dans vos mots ce qu'est **Samadhi**.

Film sur les fascias : réponse aux questions

1. Les fascias sont constitués de _____ et de _____.
2. Quelles sont les conséquences d'un manque d'activité physique sur les fascias?
3. D'après-vous comment le yoga peut-il aider contre le mal de dos? (2 réponses attendues)
4. Quels sont les facteurs qui peuvent induire la contraction des fascias ? (3 réponses attendues)
5. Comment le stress affecte-t-il le fascia? Nommer la substance impliquée.
6. Quelle est l'importance de l'eau dans le tissu conjonctif?
7. Nommez la substance présente au niveau des fascias que nous avons vu aussi au niveau des articulations, et le lien avec la lubrification et les mouvements.

Questions sur l'épigénétique :

1. L'épigénétique modifie le gène ou l'expression du gène?
2. Comment pouvons-nous modifier l'expression de nos gènes?

Merci svp remettre vos réponses dans votre résumé du Volet-3

Om Shanti