



NAMASTE

PRIERE

Comment la faire:

- Bien s'asseoir avec les jambes un peu écartées
- Etirer le dos confortablement
- Joindre les paumes des mains
- Inspirer profondément
- En expirant fermer les yeux
- Se concentrer sur la respiration qui devient de plus en plus calme
- Penser à quelque chose de positif

How to do it:

- Sit well with your legs a little open
- Stretch your back comfortably
- Bring the palms of your hands together
- Inhale deeply
- Keep your eyes closed while exhaling
- Focus on your breath and watch it becomes calmer
- Think about something positive

Quand la faire:

- Pour me concentrer -*
- Pour me calmer -*
- Pour remercier -*

When to make it:

- To be thankful -
- To get focus -
- To calm myself -

Ma posture