

1. MODELE : PURUSHA → MENTAL



2. 4X faire 2 Series

3. 5X faire 2 Series

Rotation ↻

4. INTENSITÉ
 1^{er} série 4x ch. Fable
 2^e série 3x ch. Moyen
 3^e série 2x ch. IR. Star

5. 4X

Contre posture

6. 6X

7. IN RP EX RV
 (A) 6 6 6 6 x 6 Resq

(B) DhyāNA Mudra

MANTRA: "PURUSHĀ
 ĀHAM"

MÉDITER - 10 minutes

3x Vocal
 3x chuchette
 3x Mental

8. resq