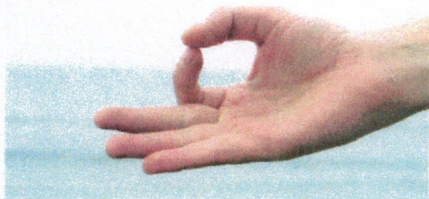


NADANASUDHANA : pratique chantée du OM avec mudra

1



2



3



4



Fixer notre attention sur un mantra afin d'amener notre esprit à un état de paix. Stimuler le 5e chakra par l'expression vertueuse et la créativité.