

## Exercice d'Amour de Soi

---

Inspiré d'un Kriya (Exercice de Purification) du Yoga Kundalini

### **Fréquence et Durée de l'Exercice :**

Exercice à pratiquer de une à trois minutes chaque jour, à haute voix de préférence.

### **Instructions :**

Laissez votre intuition choisir le rythme, la tonalité et la force de votre voix. Gardez le dos bien droit, la main gauche en « jnana mudra », c'est à dire que les extrémités du pouce et de l'index en contact, paume de main vers le ciel (vous pouvez poser le dos de la main sur votre cuisse) et bras droit s'étirant vers le ciel comme pour s'y connecter, à un angle de 45 degrés. Répétez le texte ci-dessous en boucle.



CARINE BARCO - YOGA + THERAPIE + NUTRITION

5 IMPASSE ROLLEBOISE 75020 PARIS

+33 6 88 01 14 03 [www.carinebarco.com](http://www.carinebarco.com) [carinebarco@yahoo.com](mailto:carinebarco@yahoo.com)



## **Exercice d'Amour de Soi**

---

Inspiré d'un Kriya (Exercice de Purification) du Yoga Kundalini

*Je suis beau / belle  
Je suis plein(e) de grâce  
Je suis béni(e)  
Je suis plein(e) d'abondance  
Je suis la lumière de mon âme  
Je suis, Je suis  
Je suis en sécurité  
Je suis protégé(e)*

