

L'ÉCHELLE DE PATANJALI



01

Vivre ensemble

La relation aux autres



02

L'hygiène personnelle

*Éliminer les toxines
et les pensées négatives*



03

Opération dos droit

Attention à la posture



04

Bien respirer

Prendre conscience de son souffle



05

Se détendre

Calmer les émotions



06

Savoir faire attention et se concentrer

Apprendre à apprendre