



Dinacharya - matin (50 mn env.)	Temps	Ok
1. Prendre le temps de se réveiller, observer ses ressentis	5 mn	
2. Se nettoyer le visage et le nez	3 mn	
3. Se brosser les dents	2 mn	
4. Se gratter la langue	2 mn	
5. Pratiquer Gandush 5 mn (option)	-	
6. Boire un grand verre d'eau chaude	1 mn	
7. Auto-massage du ventre à minima	5 mn	
8. Aller aux toilettes	-	
9. Pratiquer la respiration alternée nadi shodhana	8 mn	
10. 12 surya namaskar ou méditation/contemplation	10 mn	
11. Douche et petit-déjeuner	-	

Ratricharya - soir	Temps	Ok
1. Prendre le temps de s'observer après la journée	5 mn	
2. Prendre un bain ou une douche	10 mn	
3. Prendre son repas vers 19h	30 mn	
4. Faire une activité reposante sans s'allonger, digérer	1 h	
5. Pratiquer la respiration alternée nadi shodhana	8 mn	
6. Méditation au choix	-	
7. Auto-massage des pieds à minima	5 mn	