

## 2ème VOLET

- Les 3 Guna
- Maya : l'illusion cosmique
- La vérité (Sathya)
- Les 3 corps et les 5 enveloppes
- Les 3 Granthi
- Pourquoi les 5 abstinences et les 5 disciplines ?
  - Les 5 yama - abstinences
  - Les 5 niyama - disciplines
- L'art de la compassion
- Le non-faire des actes et le non-faire d'après le Tantra yoga
- Les désirs
- La science - la matérialité - Le corps physique - le Moi
- Le corps subtil et ses 17 éléments
- Le Rêve, l'Évanouissement, le Moi, le Soi, la Mort
- Généralités sur les 7 chakra majeurs ( roues d'énergie )
  - Les chakra
  - Localisation des 7 chakra majeurs
  - Les 7 chakra majeurs et leur corrélation avec les glandes
  - 1er chakra
  - 2ème chakra
  - 3ème chakra
  - 4ème chakra
  - 5ème chakra
  - 6ème chakra
  - 7ème chakra
- La maladie son symbolisme dans le corps
- Le jeûne
- L'art sacré de la nutrition
- Les 3 types d'aliments (rajasiques, tamasiques, sattviques)
- Le déséquilibre cause de maladie
- Les 3 types d'humeur
- Les 3 karma
- Le dharma et la conscience
- Yoga des yeux
- Yoga femme enceinte

