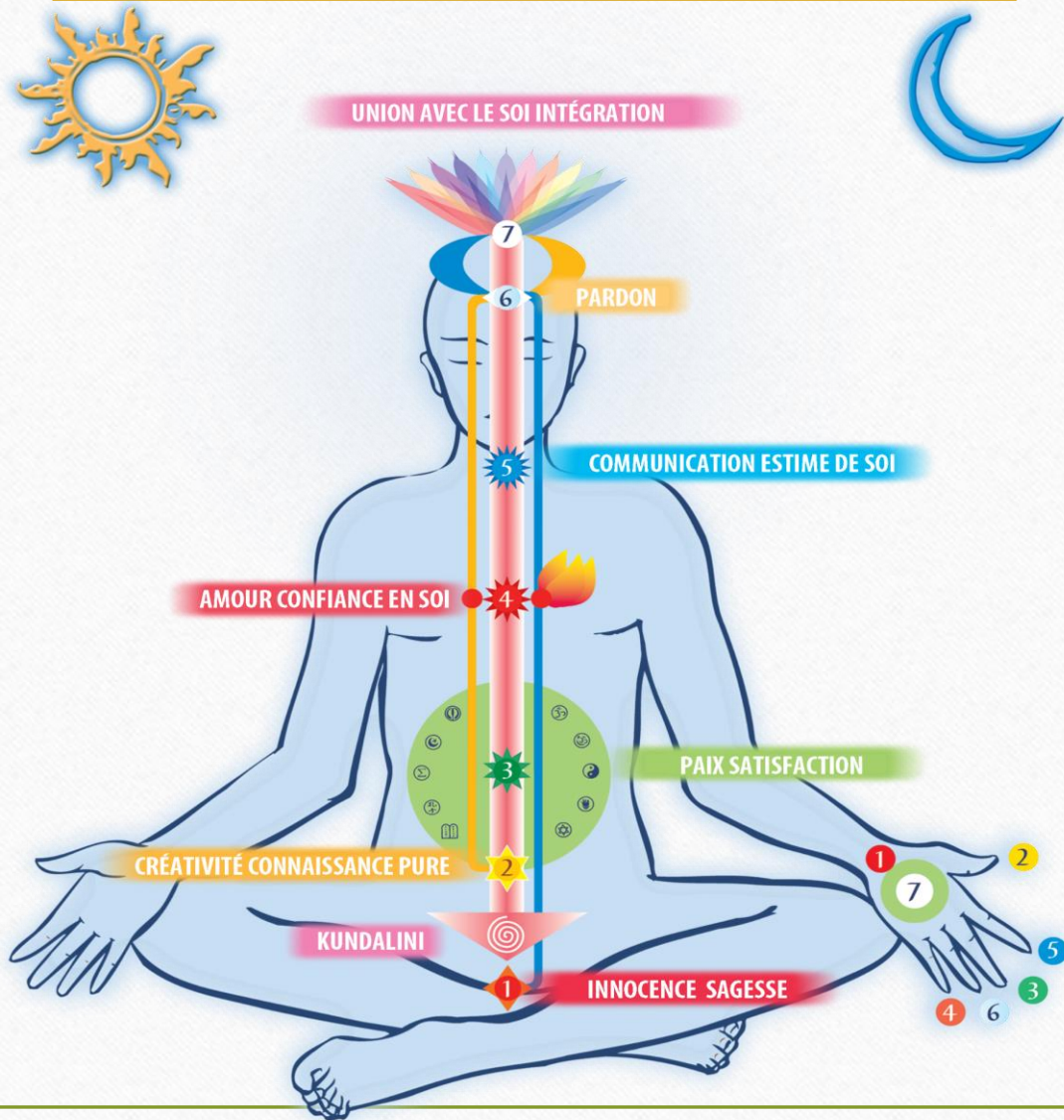
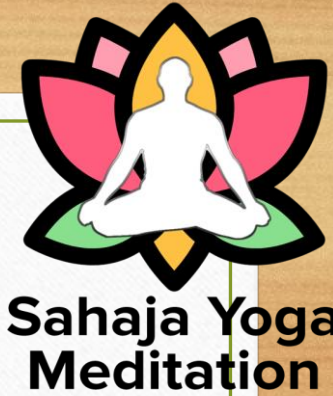


LES TROIS CANAUX



LES TROIS CANAUX



Sahaja Yoga
Meditation



**CANAL DROIT
FUTUR**



**CANAL CENTRAL
PRÉSENT**

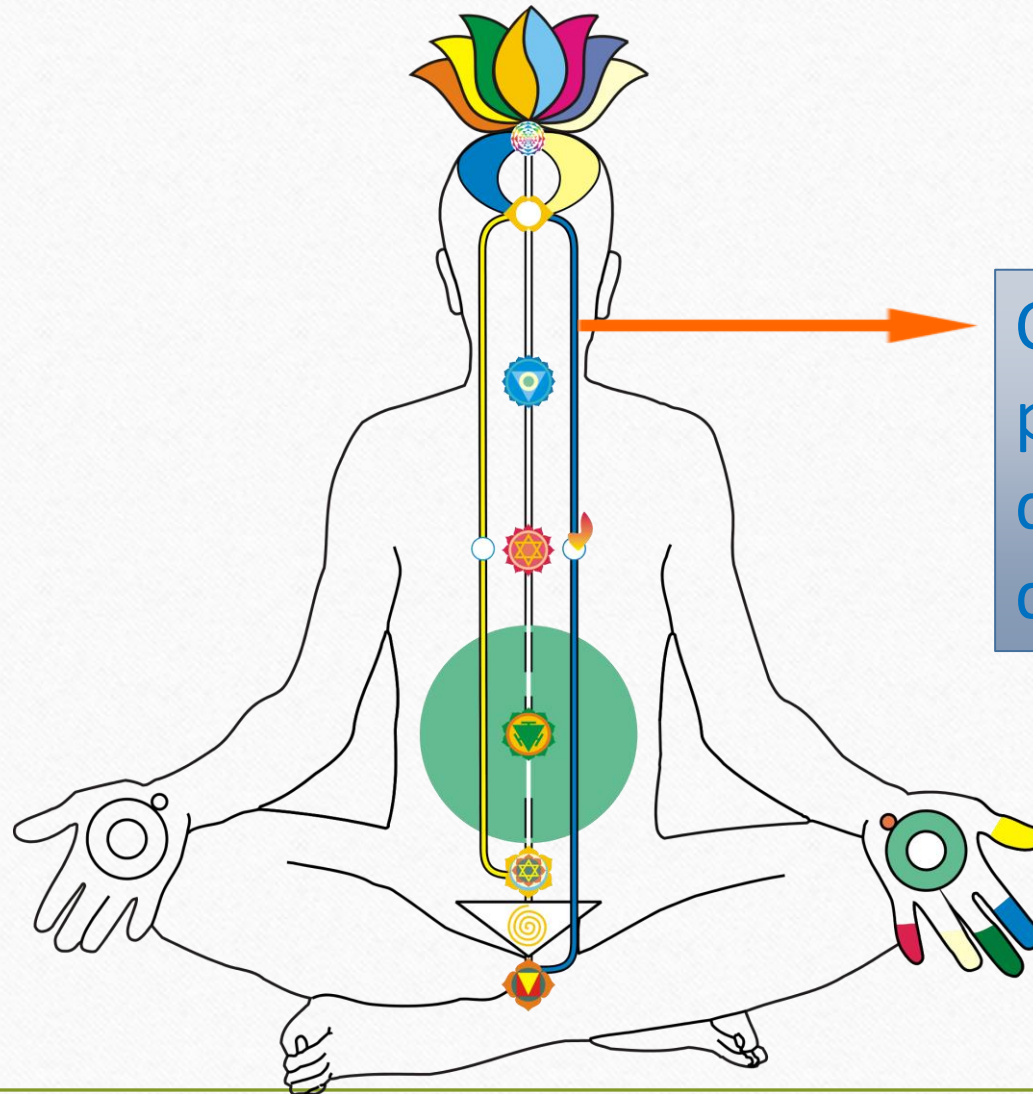


**CANAL GAUCHE
PASSÉ**

LE CANAL GAUCHE



Sahaja Yoga
Meditation



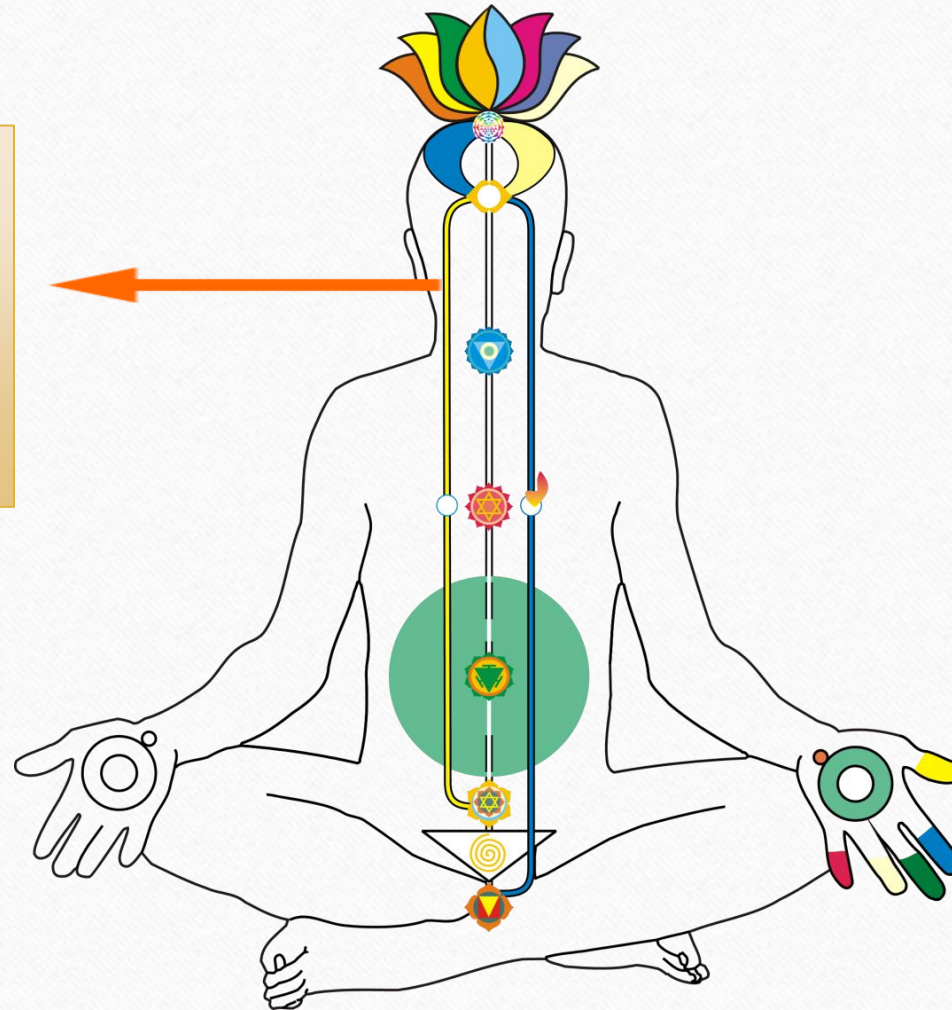
C'est le canal du
passé,
de la Lune,
des émotions

LE CANAL DROIT



Sahaja Yoga
Meditation

C'est le canal du futur, du Soleil, de l'activité mentale et physique

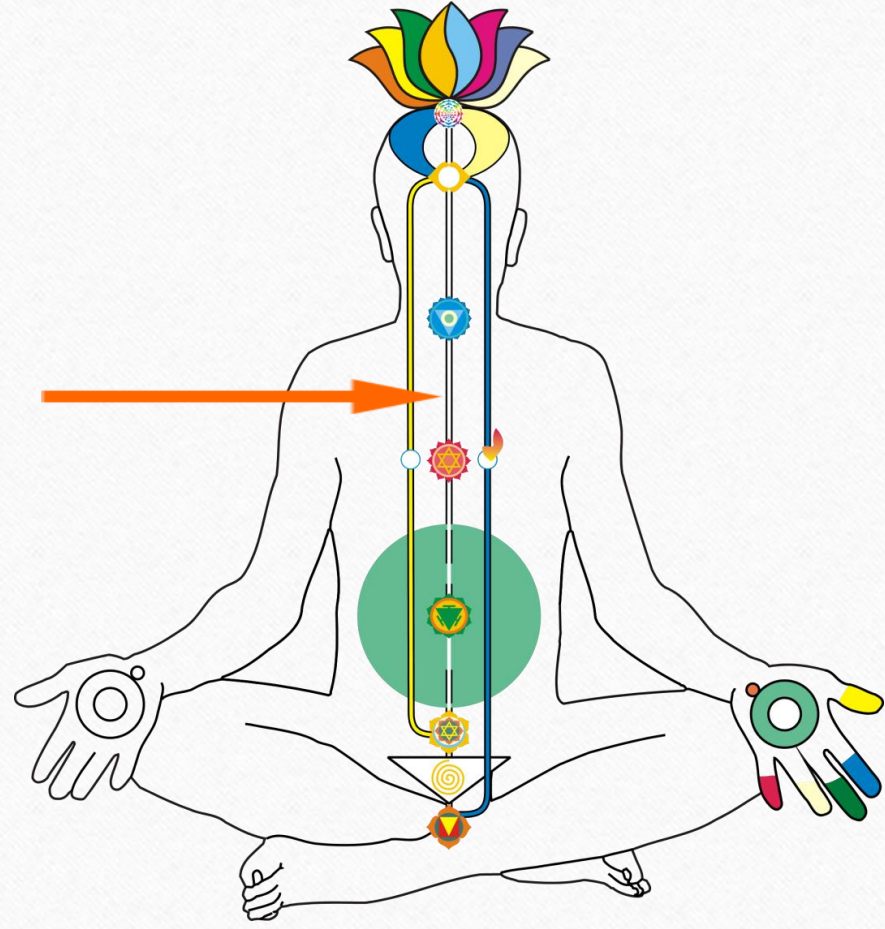


LE CANAL CENTRAL



Sahaja Yoga
Meditation

C'est le
canal de
l'évolution,



du présent, de l'intégration

ÉQUILIBRER LE CANAL GAUCHE



Sahaja Yoga
Meditation



Affirmations

“Mère, s’il vous plait,
pouvez-vous nettoyer mon
canal gauche.”

“Mère, s’il vous plait, aidez-
moi à ressentir la joie de
l’Esprit.”



La main gauche sur le
genou, paume vers le
haut, la main droite
sur le sol ou vers le sol

ÉQUILIBRER LE CANAL DROIT



Sahaja Yoga
Meditation



Affirmations

“Mère, s’il vous plait,
pouvez-vous nettoyer mon
canal droit.”

“Mère, s’il vous plait, c’est
vous faites que mes actions
soient pures et sans ego.”



La main droite sur le
genou, paume vers le
haut, la main gauche
vers le ciel



ÉQUILIBRER LE CANAL CENTRAL

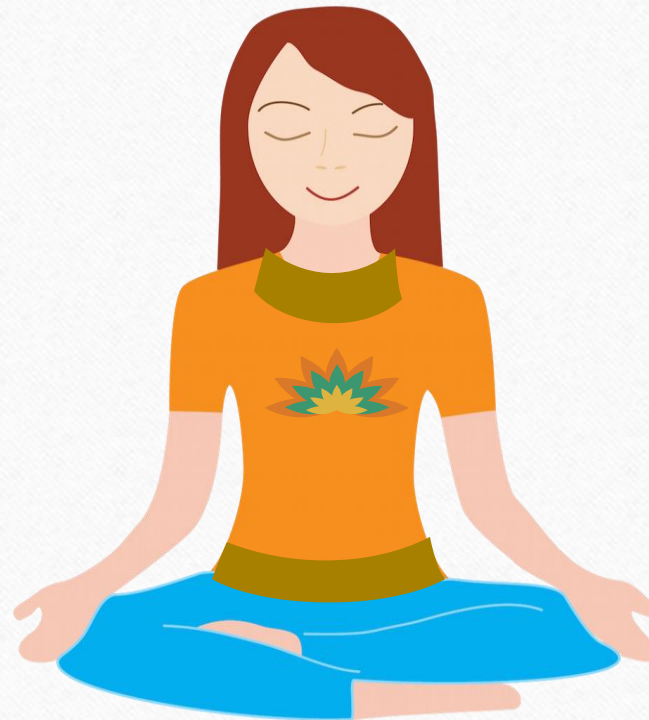


Sahaja Yoga
Meditation

Affirmations

“Mère, s’il vous plait, aidez-moi à évoluer spirituellement.”

“Mère, s’il vous plait, faites-moi ressentir l’unité avec le tout.”



**Les deux mains sur les genoux,
paumes vers le haut**

Entraînez-vous à méditer avec cette technique et voyez si vous ressentez une différence durant la journée.

S'il vous plaît, partagez votre expérience avec nous dans le prochain cours ou dans le chat.

