

## Pour étudiants inattentifs

### Assisi Complet



Assis, le dos bien droit, levez les bras de chaque côté du corps, les doigts écartés et tendus.

Chantez « Sat Nam – Wahe Guru »

sur 'Sat', croisez les bras, le bras gauche devant le bras droit, derrière la tête

sur 'Nam', revenez avec les bras tendus sur les côtés

sur 'Wahe', croisez les bras, le bras droit devant le bras gauche, à 60° devant la tête

sur 'Guru', revenez avec les bras tendus sur les côtés



1 ½ min