

Indice

Primo giorno di corso	11
Tecnica di massaggio del Respiro di vita	17
Meditazioni e tecniche per sviluppare l'energia di guarigione	21
Deep Muscle Meridian Technique	25
Secondo giorno di corso	29
Terzo giorno di corso	33
Domande e risposte	39
Il mandala "Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong"	51
Yogi Bhajan	55
Risorse	61