

**Table des matières**

Les Chakras .....	2
Besoin d'équilibre .....	2
Équilibrage naturel .....	2
Le rôle des chakras .....	3
Glandes endocrines et chakras .....	4
Le système nerveux.....	5
Central et périphérique .....	5
Système nerveux autonome .....	5
Les effets du yoga sur le système nerveux .....	6
Effets moteurs .....	6
Effets profonds .....	6
Effets au quotidien.....	6
Planches d'anatomie à colorier .....	7