

DEVOIRS POUR 17 MAI 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 17 mai.

Journal de bord :

Pratiquez la séance suivante sur Sérénité en ligne :

Section yoga niveau 1 : Flexibilité 56 minutes

Répondre aux questions suivantes :

- Quels sont les principaux mouvements articulaires des épaules et des hanches que l'on retrouve dans cette séance?
- Cette posture ressemble à quelle posture qui se trouve dans ton guide de posture? Justifie.



- La séance prépare une posture en particulier. Laquelle est-t-elle?
- Identifie 3 points d'emphase. Ce sont des principes d'alignement ou des actions à faire pertinentes à placer dans la majorité des postures. Justifie.

Autres observations libres dans ton journal de bord.