

PLAN DU 1er AVRIL 2024

- Les caractéristiques des extensions arrière (section Asanas)
- Urdhva Hastasana (section Asanas posture debout)
- Utkatasana (Section Asanas postures debout)
- Setu Bandha (Section Asanas postures extensions arrière)
- Setu Bandha Sarvangasana (Section Asanas postures récupération et inversion)
- Bhujangasana (Section Asanas postures extensions arrière)
- Salabhasana (Section Asanas posture extensions arrière)

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 6 avril