

DEVOIRS POUR 15 MARS 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 15 mars.

Journal de bord :

Pratiquez la séance pratiquée en studio le 8 mars:

- Identifiez les mouvement(s) articulaire(s) de l'épaule qui est(sont) est limité (s), s'il y a lieu.
- Avez-vous ressenti des limitations dans certaines régions de vos épaules lors de l'automassage ou des mouvements ou positionnement des bras dans les postures? Les limitations peuvent être sous forme de souplesse ou d'endurance. Si oui, identifiez les régions et décrivez les limitations.
- Évaluez le placement de vos épaules, du haut du dos, des bras et des mains dans les postures que vous avez pris en photo soit Tadasana et Ado Mukha Svanasana.