

DEVOIRS POUR 10 MAI 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 10 mai.

Journal de bord :

Pratiquez les séances suivantes sur Sérénité en ligne :

Section yoga niveau 1 : Énergisante **65 minutes** (pas l'extrait)

Journal de bord :

Quelle partie de ton corps dois-tu échauffer un peu plus pour que ton corps soit prêt dans les extensions arrière?

Quel est ton principal défi dans les extensions arrière?

Quelle posture préfères-tu dans toutes les extensions arrière que nous avons vu?

Autres observations libres dans ton journal de bord.

Révision :

Révision des postures Utthita Trikonasana, Virabhadrasana II.