

PLAN DU 13 MAI 2024

- Utthita Parsva Konasana (Section postures debout).
- Jathara Parivartanasana (Section postures Rotations).
- Viparita Karani (Section postures récupération et inversions).
- Les adducteurs (Section Anatomie)
- La respiration (Section Anatomie). On voit une partie du document.

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 10 mai