

DEVOIRS POUR 3 MAI 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 3 mai.

Journal de bord :

Pratiquez les séances suivantes sur Sérénité en ligne :

Section yoga niveau 1 : Hanches. Durée : 65 minutes.

Révision :

Caractéristiques des postures extensions arrière.

Révision des postures bhujangasana et salabhasana.