

PLAN DU 18 MARS 2024

- Les caractéristiques des rotations (section Asanas)
- Les caractéristiques des flexions (section Asanas)
- Rotation assise (Section Asanas section Rotation)
- Anjayenasana (Section Asanas postures debout)
- Virasana (Section Asanas postures assise)
- Supta Padangustasana I (Section Asanas postures debout)
- Balasana (Section Asanas Flexions)
- Uttanasana (Section Asanas postures debout)
- Dandasana (Section Asanas postures assise)
- Paschimottanasana (Section Asanas Flexions)

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 15 MARS