

## DEVOIRS POUR 19 AVRIL 2024

### Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 19 avril.

### Journal de bord :

Pratiquez la séance Ancrage et torsion niveau 1 durée 60 minutes sur Sérénité en ligne.  
Observation libre dans le journal de bord.

### Fiche de posture;

Préparer une fiche de posture de Janu Sirsasana.