

PLAN DU 29 AVRIL 2024

- Parsva Hasta Padasana (Section postures debout).
- Virabhadrasana II (Section postures debout).
- Utthita Trikonasana (Section postures debout).
- Psoas (Section Anatomie)
- Caractéristiques des inversions (Section postures Récupération et inversions)

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 6 mai