

DEVOIRS POUR 26 AVRIL 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 26 avril.

Journal de bord :

Pratiquez les séances suivantes sur Sérénité en ligne :

Section Mobilité : Courte série pour le dos 22 minutes.

Section yoga niveau 1 : La force et la confiance du Guerrier II. 33 minutes

Je ne vous conseille pas de faire le devoir le 26 avril au matin. Ce sera trop exigeant pour le corps car la pratique du 26 avril sera active et en force. Maureen sera avec nous pour des démonstrations.

Révision :

Mouvements articulaires de la hanche.

Caractéristiques des postures debout.

Alignements de Tadasana.

Placement du haut du corps.