

PLAN DU 16 FÉVRIER 2024 13h00 à 17h00

- Mot de bienvenue et fonctionnement de la formation
- Pratique personnelle (section La pratique)
- Journal de bord (section La pratique)
- Les positions du bassin (section Principes de base)
- L'engagement de l'abdomen (section Principes de base)
- La sensibilité et éveil (section Philosophie/lectures)
- Séance de yoga : On expérimente sur le tapis les positions du bassin et l'engagement abdominal.

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

Devoirs pour le 16 février:

Lecture : Lire les documents en mauve à imprimer sur ce plan.

PROCHAINE RENCONTRE : LUNDI 19 FÉVRIER À 15H00