

# PLAN DU 19 AVRIL 2024

- On pratique ensemble une séance d'équilibre.
- On corrige ensemble la fiche de posture Janu Sirsasana faite en devoir.
- Aparigraha (Section Philosophie)
- On pratique une séance douce axée sur les espaces respiratoires.

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 22 avril