

DEVOIRS POUR 5 AVRIL 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 5 avril.

Journal de bord :

Pratiquez la séance pratiquée en studio le 29 mars (extension arrière):

- Dans la centration, demandez-vous comment vous vous sentez. Quelle est votre météo intérieure : corps, souffle, esprit.
- Identifiez les mouvements articulaires des épaules et des hanches dans les postures 4-7-8.
- Dans le savasana, ressentez les effets des postures : corps, souffle, esprit. Remarquez s'il y a une différence par rapport à la centration et identifiez les différences.
- Dans l'ensemble, cette séance a-t-été facile ou difficile pour vous? Identifiez les points forts et faibles de votre pratique d'extension arrière.