

DEVOIRS POUR 8 MARS 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 8 mars.

Journal de bord :

Pratiquez la séance AD et AB des fémurs. Répondez aux questions suivantes :

- Nommer 2 postures où vous sentiez que l'équilibre entre strira et suhka était présent. **Justifiez.**
- Outre la centration et le savasana, nommez 2 postures où sthira était la plus présente? **Justifiez.**
- Outre la centration et le savasana, dans 2 postures où sukha était la plus présente? **Justifiez.**
- Quel a été le plus grand défi en termes d'effort de cette séance? Cela peut être au niveau physique, de la concentration ou du lâcher-prise. Justifiez.

MERCI D'APPORTER VOS JOURNAUX DE BORD ÉCRITS DEPUIS LE DÉBUT. JE VOUS DEMANDERAI DE ME LES MONTRER SANS QUE JE LES LISE AFIN D'EN PRÉSERVER LA CONFIDENTIALITÉ.