

# PLAN DU 11 MARS 2024

- L'Asthanga yoga (section Philosophie)
- Les caractéristiques des postures debout (section Asanas)
- Les caractéristiques des rotations (section Asanas)
- Tadasana (Section Asanas postures debout)
- Utthita Chaturanga Dandasana (Section Asanas postures debout)
- Ado Mukha Svanasana (Section Asanas postures debout)
- Rotation assise (Section Asanas section Rotation)

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 15 MARS