

PLAN DU 1^{ER} MARS 2024 13h30 à 16h00

- Discussion sur les devoirs.
- La double action des fémurs, l'ancrage du haut des fémurs et les 4 points d'ancrage (section Principes de bases)
- Les repères osseux (section Anatomie)
- Article blogue Studio Yoga Lille : Yathna (section Philosophie/lectures)
- Sthira et Sukha (Section Philosophie et lectures)
- Séance de yoga : On expérimente sur le tapis la double action des fémurs, l'ancrage du haut des fémurs et les 4 points d'ancrage.

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : LUNDI 4 MARS