

DEVOIRS POUR 24 MAI 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 24 mai.

Journal de bord :

Pratiquez les séances suivantes sur Sérénité en ligne :

Section Mobilité : Épaules et poignets (13 minutes)

Section yoga niveau 1 : Équilibre niveau 1 (49 minutes)

Lorsque vous pratiquerez Utthita Hasta Padangustasana avec la chaise, ajustez la hauteur du support sur lequel vous déposer le talon. Il se pourrait que vous ayez à ajouter un ou des blocs ou à déposer votre talon sur le haut du dossier de la chaise si vous avez une chaise semblable à celle du studio. Il se pourrait aussi que le siège de la chaise soit trop haut. A vous d'adapter la posture.

A faire des 2 côtés car c'est une posture asymétrique.

Prenez note de la hauteur de la jambe levée.

Ajoutez la variation avec la sangle et dans l'espace que nous avons faites vendredi dernier. Prenez note de la hauteur de la jambe levée. A faire des 2 côtés car c'est une posture asymétrique.

Observations libres dans ton journal de bord.