

DEVOIRS POUR 15 AVRIL 2024

Lecture :

Lire les documents de la rencontre du 15 avril.

Journal de bord :

Pratiquez la séance pratiquée en studio le 5 avril (flexions avant et ouverture des hanches). Répétez à voix haute le nom de chaque posture en sanskrit.

Portez principalement votre attention sur les 3 points d'emphase indiqués en bas à droite de la séance.

Pour la posture 11, identifiez 3 points d'emphase de votre choix et justifiez. Vous pouvez prendre les mêmes ou un seul de la séance de flexions avant et ouverture de hanches.

Observations libres dans le journal de bord.

Fiche de posture

Complétez une fiche de posture pour Anjayenasana. Vous choisissez la variation que vous désirez. Vous devrez dessiner sur votre fiche la variation choisie. N'oubliez pas de dessiner la position des bras.

Lors de notre rencontre du 8 avril, vous choisirez chacun une variation différente.