

PLAN DU 25 MARS 2024

- Traduction Sanskrit noms usuels (section Asanas)
- Les caractéristiques des postures assises (section Asanas)
- Sukhasana (Section Asanas postures assises)
- Baddha Konasana (Section Asanas postures assises)
- Upavistha Konasana (Section Asanas postures assises)
- Supta Padangustasana II (Section Asanas postures debout)
- Utthita Hasta Padasana (Section Asanas debout)

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 15 MARS

