TYPE DE SÉANCE : _____

OBJECTIF GÉNÉRAL (BAVANA) : _____

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES (Emphases):

1._____

2._____

3._____

POSTURE CŒUR : Dessin, nom sanscrit

CENTRATION : Dessin, nom sanscrit et justification :

ÉCHAUFFEMENT : Dessin, nom sanscrit et justification :

INTENSITÉ : Dessin, nom sanscrit et justification :

VERSO

COEUR : Dessin, nom sanscrit et justification :

CONTRE POSTURE(S) : Dessin, nom sanscrit et justification :

RÉCUPÉRATION : Dessin, nom sanscrit et justification :

Gracieuseté de Marie et Roland, inspiré du livre de Le guide du yogi moderne de Jeff Krasno