PLAN DU 1ER SEPTEMBRE 2022 - 8H45 à 16h45

- Vous guidez votre devoir.

- Asanas et enseignement aux pairs :
    - Bhujangasana (postures Extensions arrière)
    - Salabhasana (postures Extensions arrière)
    - Viparita Dandasana (postures Extensions arrière)
    - Upavistha konasana en flexion (section Flexions avant)

- Pranayama : Article revue Viniyoga - L'importance de la respiration dans la pratique du yoga

- Philosophie : Brahmacarya extrait livre Bernard Bouanchaud

- On construit ensemble une séance calmante qui favorise la conscience du souffle et je vous la guide.

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : JEUDI 8 SEPTEMBRE