

PLAN DU VENDREDI 14 JUIN 2024

- On corrige ensemble la fiche de posture de Utthita Trikonasana
- On crée ensemble une séance de 75 minutes avec posture cœur Utthita Trikonasana
- On pratique la séance créée.
- Philippe guide un échauffement dynamique des épaules
- MariCarmen guide un échauffement dynamique des hanches
- Philippe guide Anjayenasana
- MariCarmen guide Viparita Karani

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL