

DEVOIRS POUR 31 MAI 2024

Enseignements aux pairs

Pour bien comprendre les postures, développer un vocabulaire riche et concis ainsi que vous apprendre à guider les postures étape par étape selon leurs spécificités :

Préparez une capsule technique des postures **Anjayenasana** et **Viparita Karani**.
(SELON LES PHOTOS DE LA TABLE DES MATIÈRES DU GUIDE DE POSTURES)

Pour vous inspirer :

Visionner la capsule sur Sérénité en ligne Supta Padangustasana I dans la section CAPSULES.
Visionnez la vidéo Le lac tranquille sur Sérénité en ligne dans la section DÉTENTE.

Vous devrez transmettre les informations suivantes :

- Le nom de la posture en sanskrit.
- Sa catégorie **et un maximum de 3** de ses caractéristiques
- Le matériel requis pour pratiquer la posture
- Faire la démonstration pour prendre la posture
- Indiquez comment sortir de la posture.

Préparez-vous à guidez la posture à votre élève

Indiquez lui comment entrer dans la posture.

Vous la guidez étape par étape.

Vous vous assurez que l'élève est bien placée en l'observant et en adaptant au besoin.

Indiquez comment sortir de la posture.

Vous choisissez 3-4 points d'emphasis qui guideront votre enseignement.

Préparez un échauffement de hanches et d'épaules d'une durée d'environ 10 minutes.

Votre échauffement comprend une série de mouvements dynamiques soit en postures couchées, assises ou debout ou un mélange des 3.

Pour vous inspirer :

Visionner la mini séance Mobilité épaules mains dans la section MOBILITÉ.

Visionnez la mini séance Mobilité des hanches seulement les 10 premières minutes dans la section MOBILITÉ.