

TYPE DE SÉANCE:

(équilibrée, catégorie de pratique ou thème)

OBJECTIF GÉNÉRAL:

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES (EMPHASE): ENVIRON 3

- 1.
- 2.
- 3.

CENTRATION

Dessin et nom sanskrit

Justifiez

ÉCHAUFFEMENT

Dessin et nom sanskrit

Justifiez

INTENSITÉ

Dessin et nom sanskrit

Justifiez

CŒUR

Dessin et nom sanskrit

Justifiez

CONTRE POSTURE(S)

Dessin et nom sanskrit

Justifiez

SAVASANA