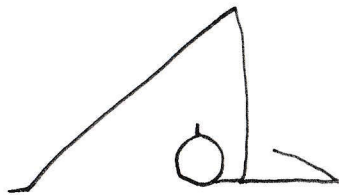


Suite au cours du jeudi 13 Octobre 2022

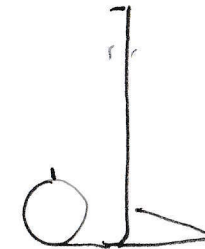
*Citation de Jiddu KRISHNAMURTI*

**« Porter sur toute chose un regard lucide, sans faire intervenir les souvenirs d'hier ; alors la vie cesse d'être problématique »**

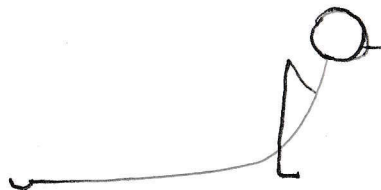
Proposition de 4 postures :



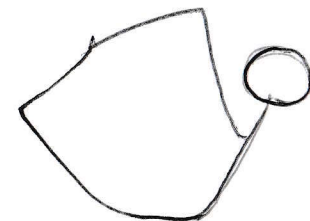
SARVANGA ASANA



HALA ASANA



BHUVANGA ASANA



DHANURASANA