

FÉDÉRATION BELGE DE YOGA - BRUXELLES 2003 - 2007  
FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA - COURS FRANS MOORS

Nom MEIRSMAN Prénom PAUL  
Présentez une pratique sur le thème EX > IN (45 à 60 minutes). À remettre le 26 mai 2006.  
20

1. obs  
6R + ujjayi  
2. IN  
EX  
6x  
en observant le rapport de longueur  
entre IN et EX

3. IN  
EX  
3x

4. IN  
EX  
6x  
EX  
IN libre

5. IN  
EX  
4 à 6x  
6x  
IN libre  
6. Repos

7. IN  
EX  
3x

8. IN  
EX  
3x  
EX  
IN libre  
6 STA  
c/c  
après c/c  
IN  
EX

9. IN  
EX  
3x  
c/c  
IN + EX libre  
aaf

10. IN  
EX  
3x c/c  
d'abord = G, puis à DR

11. IN  
EX  
2 min  
aaulama ujjayi  
12R  
IN libre avec ujjayi  
EX + ujjayi avec  
un regard avant  
d'obs

CP