

Prénom

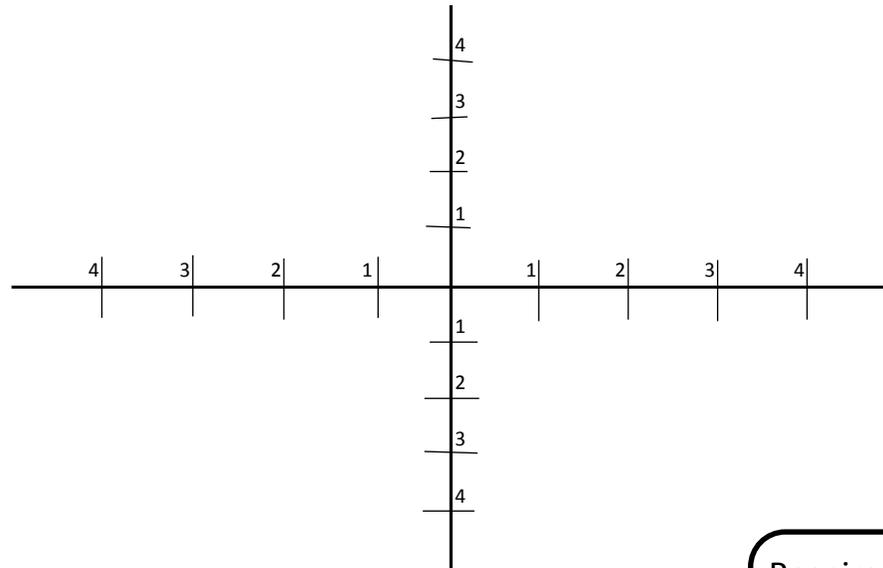
Asana/respiration/relaxation :

Musculaire— Coordination—  
Ecoute de son état intérieur

1 Très facile 2 Facile  
3 Difficile 4 Très difficile

Ecoute état intérieur

Coordination



Musculaire

Respiration

Respiration :

- 1 J'arrive à trouver le rythme demandé
- 2 J'applique les consignes en bloquant l'air
- 3 Je n'arrive pas à faire les cycles demandés
- 4 Je ne pense pas à ma respiration

Groupe Académique yoga