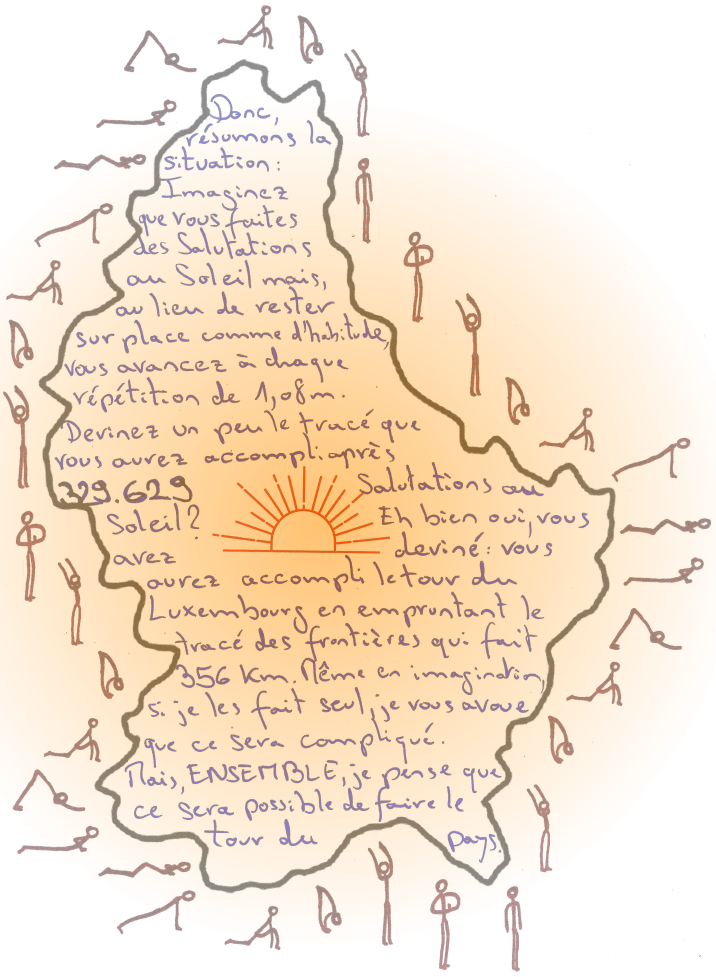
Nom: date 1ère session:

Le défi du Confinement

Le Tour de Luxembourg en saluant le Soleil - 356km



Le défi ...

consiste à réaliser un minimum de 108 Salutations par semaine (dans le respect de votre corps) seul ou en groupe pendant 5 semaines et 108 Salutations le Jour-J.
Le Jour-J j'organiserai une session en direct
et nous réaliserons 108 Salutations en 1 session tous ensemble au même moment.

Pour arriver à destination pas la peine de se presser.
Nous devons juste mobiliser assez de participants (selon mes calculs plusieurs centaines!)
et, si le défi vous semble trop intense, alors créez un groupe de 2-5 personnes.

Attention ceci n'est pas une compétition...

Il est important de veiller à adapter les postures et les mouvements afin que vous ne vous blessiez pas.
Et, n'oubliez surtout pas de respirer.

Démarche...

inscrivez-vous sur le site www.rajayoga.lu Une inscription par personne.
En bas de la page « Le Défi du Confinement » vous pourrez partager vos commentaires sur l'évolution de votre odyssée.
Le weekend écrivez dans les commentaires le nombre de Salutations au Soleil que vous avez faits et je mettrai votre contribution dans le tableau sur le site pour voir si nous comptabiliserons ensemble le nombre de 329.629 Salutations au Soleil.

Trouvez toutes les infos, des supports vidéos et audios sur: www.rajayoga.lu

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3

Semaine 4	Semaine 5	JOUR J