



## COURS DIDACTIQUE enseigner un cours de 20'

### Liste des passages 2023

WEF III-1	14-15 janvier 2023	Muriel
WEF III-2	11-12 février 2023	Nadine
WEF III-3	18-19 mars 2023	Marine
WEF III-4	29-30 avril 2023	Armanda
WEF III-5	17-18 juin 2023	Stéphanie

### Semaine en été

12 au 16 juillet 2023 à la Part-Dieu

Bhavânî, François, Maximina,  
Mireille, Aude

WEF III-6	26-27 août 2023	Maya
WEF III-7	23-24 septembre 2023	Laure
WEF III-8	4-5 novembre 2023	Isa
WEF III-9	16-17 décembre 2023	Joëlle

### Consignes :

- Donner un cours cohérent organisé autour d'un thème précis (verticalité, être dans sa force, solstices/équinoxes, *sthira sukha* etc).
- Illustrer le thème avec des postures, des respirations (rythmes, rétentions ou autres...), des *bhâvana*.
- Soigner la conduite de posture, sans négliger le souffle ou l'évocation du thème.