

# Semaine 2

1. Rendez-vous à 16h00 devant nos écrans
2. Accueil et connexion (tests)
3. Échauffements divers, avec la musique en fond
4. Exercices de déplacement (pas chassés, sur deux pas)
5. Exercices de «*Tai sabaki*»
6. Retour au calme
7. Exercices d'étirements
8. Faire son «*KIMBAG*»
9. Ressentis de chacun

## Matériels à disposition

- ▶ Kimono
- ▶ Ceinture
- ▶ Matelas
- ▶ Schéma envoyé
- ▶ Stylo effaçable

## Durée

- ▶ 30 minutes

