



# Yoga



## CENTER

1 minute de yoga par jour

Cliquez  
ici pour  
écouter mon  
message!



# Février



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>1</u> <u>Mudra de la</u> <u>consolation</u>	<u>2</u> <u>Ancrage</u> <u>rapide</u>	<u>3</u> <u>Nettoyage</u> <u>du crâne</u>	<u>4</u> <u>Arbre</u> ☺	<u>5</u> <u>Aigle</u>	<u>6</u> <u>Chat</u>	<u>7</u> <u>Enfant</u>
<u>8</u> <u>Mudra</u> <u>calme</u> <u>intérieur</u>	<u>9</u> <u>Concentra-</u> <u>tion fixation</u> <u>d'une bougie</u>	<u>10</u> <u>Respiration</u> <u>ventrale</u>	<u>11</u> <u>Salutation</u> <u>à la lune</u> ●	<u>12</u> <u>Pyramide</u>	<u>13</u> <u>Salutation</u> <u>au soleil</u>	<u>14</u> <u>Se relaxer</u> <u>assis</u>
<u>15</u> <u>Mudra</u> <u>gaieté</u>	<u>16</u> <u>Respiration</u> <u>complète</u>	<u>17</u> <u>Respiration</u> <u>carré</u>	<u>18</u> <u>Demie</u> <u>lune</u>	<u>19</u> <u>Danseur</u> ☺	<u>20</u> <u>Salutation</u> <u>au soleil</u>	<u>21</u> <u>Se relaxer</u> <u>debout</u>
<u>22</u> <u>Cobra</u>	<u>23</u> <u>Charrue</u>	<u>24</u> <u>Poirier</u>	<u>25</u> <u>Montagne</u>	<u>26</u> <u>Triangle</u>	<u>27</u> <u>Salutation</u> <u>à la lune</u> ○	<u>28</u> <u>Respiration</u> <u>complète</u>



\* Cliquez sur le nom de chaque posture pour la (re)découvrir dans une courte vidéo, et pratiquer chaque jour de l'année.

