



# Yoga



## CENTER

1 minute de yoga par jour\*

Cliquez  
ici pour  
écouter son  
message!

Visite  
virtuelle  
du studio



# Avril



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1 <u>La pince</u>	2 <u>Le poisson</u>	3 <u>Ouverture du bassin 1</u>	4 <u>Mudra du poumon</u> □
5 <u>Respiration complète</u>	6 <u>La posture inversée</u>	7 <u>Le cobra</u>	8 <u>Au son du bol</u>	9 <u>Ouverture du bassin 2</u>	10 <u>L'arc</u>	11 <u>La flamme de la bougie</u>
12 <u>Salutation au soleil</u> ●	13 <u>La planche</u>	14 <u>Relaxation debout</u>	15 <u>Respiration du carré jaune</u>	16 <u>L'enfant</u>	17 <u>Le chat</u>	18 <u>La montagne</u>
19 <u>Mudra de la consolation</u> □	20 <u>Le chameau</u>	21 <u>Le diamant</u>	22 <u>La torsion assise</u>	23 <u>Respiration bhastrika</u>	24 <u>Le bébé heureux</u>	25 <u>Salutation au soleil</u>
26 <u>Bascule du bassin</u>	27 <u>Salutation à la lune</u> ○	28 <u>Relaxation assise</u>	29 <u>Le demi-pont</u>	30 <u>La bulle de protection</u>	* Cliquez sur le nom de chaque posture pour la (re)découvrir dans une courte vidéo, et pratiquer chaque jour de l'année.	