



Yoga



CENTER

1 minute de yoga par jour

Cliquez
ici pour
écouter mon
message!

Visite
virtuelle
du studio



Mai



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1 <u>Respiration bhastrika</u>	2 <u>Mudra de la consolation</u>
3 <u>La planche</u> D	4 <u>Ancrage rapide</u>	5 <u>Nettoyage du crâne</u>	6 <u>Le poisson</u>	7 <u>La charrue</u>	8 <u>La posture inversée</u>	9 <u>La torsion assise</u>
10 <u>Relaxation debout</u>	11 <u>Le diamant</u> ●	12 <u>La vague</u>	13 <u>L'arbre</u>	14 <u>Ancrage</u>	15 <u>Mudra calme intérieur</u>	16 <u>L'aigle</u>
17 <u>Le chat</u>	18 <u>La respiration carrée</u>	19 <u>L'enfant</u> D	20 <u>L'arc</u>	21 <u>La pince</u>	22 <u>L'enfant</u>	23 <u>Mudra calme intérieur</u>
24 <u>Fixation d'une bougie</u>	25 <u>Respiration ventrale</u>	26 <u>La charrue</u> O	27 <u>Se relaxer assis</u>	28 <u>Salutation à la lune</u>	29 <u>Le cobra</u>	30 <u>Salutation au soleil</u>
31 <u>Fixation d'une bougie</u>	<p>* Cliquez sur le nom de chaque posture pour la (re)découvrir dans une courte vidéo, et pratiquer chaque jour de l'année.</p>					

