

Yoga



CENTER


1 minute de yoga par jour

Cliquez
ici pour
écouter mon
message!

Visite
virtuelle
du studio

Juin



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1 <u>Fixation de la bougie</u>	2 <u>La pince</u> D	3 <u>Torsion allongée</u>	4 <u>Relaxation allongée</u>	5 <u>Respiration Bhastrika</u>	6 <u>Au son des vagues</u>
7 <u>Le poisson</u>	8 <u>Le chameau</u>	9 <u>Ouverture du bassin</u>	10 <u>L'arc</u> ●	11 <u>Le bébé heureux</u>	12 <u>Bascule du bassin</u>	13 <u>Au son du bol tibétain</u>
14 <u>Le demi-pont</u>	15 <u>Respiration complète</u>	16 <u>L'enfant</u>	17 <u>Le cobra</u>	18 <u>Le chat</u> D	19 <u>Mudra de la consolation</u>	20 <u>Ancrage rapide</u>
21 <u>Salutation à la lune</u>	22 <u>Se relaxer debout</u>	23 <u>Se relaxer assis</u>	24 <u>La charrue</u> O	25 <u>Nettoyage du crâne</u>	26 <u>Respiration carrée</u>	27 <u>La demie-lune</u>
28 <u>Le danseur cosmique</u>	29 <u>La pyramide</u>	30 <u>Salutation au soleil</u>				

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

