



Yoga



CENTER

1 minute de yoga par jour

Cliquez
ici pour
écouter mon
message!

Visite
virtuelle
du studio

Novembre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>1</u> Le relâche- ment des épaules	<u>2</u> Se relaxer	<u>3</u> Le soufflet de forge	<u>4</u> La demi- lune ●	<u>5</u> La respiration solaire	<u>6</u> Le poisson	<u>7</u> La pince
<u>8</u> Le bol tibétain	<u>9</u> La torsion	<u>10</u> La planche	<u>11</u> La pince D	<u>12</u> La respiration complète	<u>13</u> Le danseur cosmique	<u>14</u> L'enfant
<u>15</u> Le mudra de la consolation	<u>16</u> L'ancrage	<u>17</u> La torsion assise	<u>18</u> L'ouverture du bassin	<u>19</u> La salutation à la lune ○	<u>20</u> Fixation d'une bougie	<u>21</u> Le bébé heureux
<u>22</u> La posture inversée	<u>23</u> Massage du dos	<u>24</u> Le demi-pont	<u>25</u> La bascule du bassin	<u>26</u> La respiration complète	<u>27</u> Se relaxer assis D	<u>28</u> La charrue
<u>29</u> Fixation d'une bougie	<u>30</u> Nettoyage du crâne					

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

