



Yoga



CENTER

1 minute de yoga par jour

Cliquez
ici pour
écouter mon
message!

Visite
virtuelle
du studio

JANVIER



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>* Cliquez sur le nom de chaque posture pour la (re)découvrir dans une courte vidéo, et pratiquer chaque jour de l'année.</p>					1 <u>Mudra</u> <u>du bassin</u>	2 <u>Nasagra</u> <u>Drishti</u> ●
3 <u>L'embryon</u> <u>d'or</u>	4 <u>La demi-</u> <u>lune</u>	5 <u>La tête</u> <u>de vache</u>	6 <u>L'arc</u>	7 <u>Le danseur</u> <u>cosmique</u>	8 <u>Nettoyage</u> <u>du crâne</u>	9 <u>La charrue</u> D
10 <u>Bol tibétain</u>	11 <u>La</u> <u>montagne</u>	12 <u>La torsion</u>	13 <u>Fixation de</u> <u>la bougie</u>	14 <u>Respiration</u> <u>carrée</u>	15 <u>Le chat</u>	16 <u>La fente</u> <u>latérale</u>
17 <u>Mudra</u> ○	18 <u>Concen-</u> <u>tration</u> <u>bougie</u>	19 <u>Le demi-</u> <u>pont</u>	20 <u>Passage</u> <u>d'hiver</u>	21 <u>Méditation</u> <u>d'hiver</u>	22 <u>La posture</u> <u>inversée</u>	23 <u>Massage</u> <u>du dos</u>
24 <u>L'arbre</u>	25 <u>Le crocodile</u> d	26 <u>Respiration</u> <u>complète</u>	27 <u>Se relaxer</u> <u>assis</u>	28 <u>La charrue</u>	29 <u>L'aigle</u>	30 <u>Le poirier</u>
31 <u>Concen-</u> <u>tration du</u> <u>souffle</u>	  					 