

Yoga



CENTER


1 minute de yoga par jour

Cliquez
ici pour
écouter mon
message!

Visite
virtuelle
du studio

FÉVRIER



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