



# Yoga



## CENTER

1 minute de yoga par jour

Visite virtuelle du studio



# MARS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1 <u>Yoga sur chaise</u>	2 <u>Utilisation du mala</u> ●	3 <u>La posture inversée</u>	4 <u>Massage du dos</u>	5 <u>L'arbre</u>	6 <u>Le crocodile</u>
7 <u>La respiration complète</u>	8 <u>Se relaxer assis</u>	9 <u>La charrue</u>	10 <u>L'embryon d'or</u> D	11 <u>Fixation de la bougie</u>	12 <u>La tête de vache</u>	13 <u>L'arc</u>
14 <u>Le mudra du bassin</u>	15 <u>Le danseur cosmique</u>	16 <u>La charrue</u>	17 <u>Le bol tibétain</u>	18 <u>La montagne</u> O	19 <u>La torsion</u>	20 <u>Fente latérale</u>
21 <u>La respiration carrée</u>	22 <u>Le chat</u>	23 <u>Fente latérale</u>	24 <u>Mudra du poumon</u>	25 <u>Fixation de la bougie</u> D	26 <u>Le demi-pont</u>	27 <u>Bhastrika</u>
28 <u>La pince</u>	29 <u>La bascule du bassin</u>	30 <u>Le cobra</u>	31 <u>L'aigle</u>	* Cliquez sur le nom de chaque posture pour la (re)découvrir dans une courte vidéo, et pratiquer chaque jour de l'année.		

