



Yoga



CENTER

1 minute de yoga par jour

Visite virtuelle du studio



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 <u>Chien tête en bas dynamique</u>	2 <u>Nasagra Drishti</u>	3 <u>L'embryon d'or</u>	4 <u>Torsion</u>	5 <u>Tête de vache</u>
6 <u>L'arc</u>	7 <u>Mudra du bassin</u> D	8 <u>Nettoyage du crâne</u>	9 <u>La charrue</u>	10 <u>Bol tibétain</u>	11 <u>La montagne</u>	12 <u>Torsion</u>
13 <u>Fente latérale</u>	14 <u>Demi-lune</u> O	15 <u>Le chat</u>	16 <u>Fente latérale</u>	17 <u>Mudra</u>	18 <u>Concentration bougie</u>	19 <u>Demi-pont</u>
20 <u>Le pigeon</u>	21 <u>Le poirier</u> D	22 <u>Posture inversée</u>	23 <u>Massage dos</u>	24 <u>L'arbre</u>	25 <u>Le crocodile</u>	26 <u>La respiration complète</u>
27 <u>Se relaxer assis</u>	28 <u>La charrue</u>	29 <u>Chèque de l'abondance</u> ●	30 <u>Yoga sur chaise</u>	<p>★ Cliquez sur le nom de chaque posture pour la (re)découvrir dans une courte vidéo, et pratiquer chaque jour de l'année.</p>		

