

méditation

DÉFI DE 30 JOURS  darebee.fr



1 5 minutes méditation	2 1 minute respiration régulière + 5min méditation	3 Entraînement Renaissance + 5min méditation	4 5 minutes méditation + le OM mantra	5 5 minutes méditation
6 1 minute respiration régulière + 5min méditation	7 Entraînement Renaissance + 5min méditation	8 5 minutes méditation	9 5 minutes méditation + le OM mantra	10 1 minute respiration régulière + 5min méditation
11 Entraînement Renaissance + 10min méditation	12 10 minutes méditation	13 10 minutes méditation + le OM mantra	14 1 minute respiration régulière + 5min méditation	15 Entraînement Renaissance + 10min méditation
16 10 minutes méditation	17 10 minutes méditation + le OM mantra	18 1 minute respiration régulière + 10min méditation	19 Entraînement Renaissance + 10min méditation	20 10 minutes méditation
21 15 minutes méditation + le OM mantra	22 1 minute respiration régulière + 15min méditation	23 Entraînement Renaissance + 15min méditation	24 15 minutes méditation	25 15 minutes méditation + le OM mantra
26 1 minute respiration régulière + 15min méditation	27 Entraînement Renaissance + 15min méditation	28 15 minutes méditation	29 15 minutes méditation + le OM mantra	30 20 minutes méditation