

plus  
30 jours de  
**YOGA**

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 1

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 2

© darebee.fr

1



2



3



4



5



6



7



8



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 3  
© **darebee.fr**



**20 minutes**  
méditation

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 4

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 5

© **darebee.fr**

1



2



3



4



5



6



7



8



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 6  
© **darebee.fr**



**20 minutes**  
méditation

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 7

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.



**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 8

© **darebee.fr**

1



2



3



4



5



6



7



8



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 9  
© **darebee.fr**



**20 minutes**  
méditation

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 10

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 11

© [darebee.fr](http://darebee.fr)



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 12  
© **darebee.fr**



**25 minutes**  
méditation

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 13

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 14

© darebee.fr

1



2



3



4



5



6



7



8



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 15

© [darebee.fr](http://darebee.fr)



**25 minutes**  
méditation



**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 16

© **darebee.fr**



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 17

© **darebee.fr**



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 18  
© **darebee.fr**



**25 minutes**  
méditation

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 19

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 20

© **darebee.fr**



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 21

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

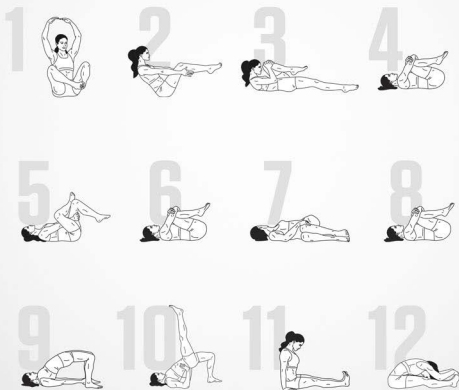


**30 minutes**  
méditation

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 22

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 23

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1



2



3



4



5



6



7



8



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.



**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 24  
© **darebee.fr**

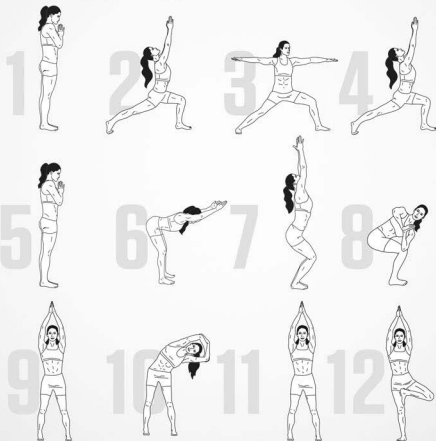


**30 minutes**  
méditation

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 25

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 26

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

1



2



3



4



5



6



7



8



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 27

© [darebee.fr](http://darebee.fr)



**35 minutes**  
méditation

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 28

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 30 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 29

© darebee.fr

1



2



3



4



5



6



7



8



Maintenez chaque posture pendant 60 secondes, puis passez à la suivante.  
Répétez la séquence de l'autre côté.

**plus**  
**30 jours de**  
**YOGA**

Jour 30  
© **darebee.fr**



**35 minutes**  
méditation