

30 jours de
YOGA

30 jours de **YOGA**

Jour 1

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 2

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 3

© darebee.fr



5 minutes

méditation

30 jours de YOGA

Jour 4

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de YOGA

Jour 5

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 6

© darebee.fr



5 minutes

méditation

30 jours de YOGA

Jour 7

@ darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 8

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 9

© darebee.fr



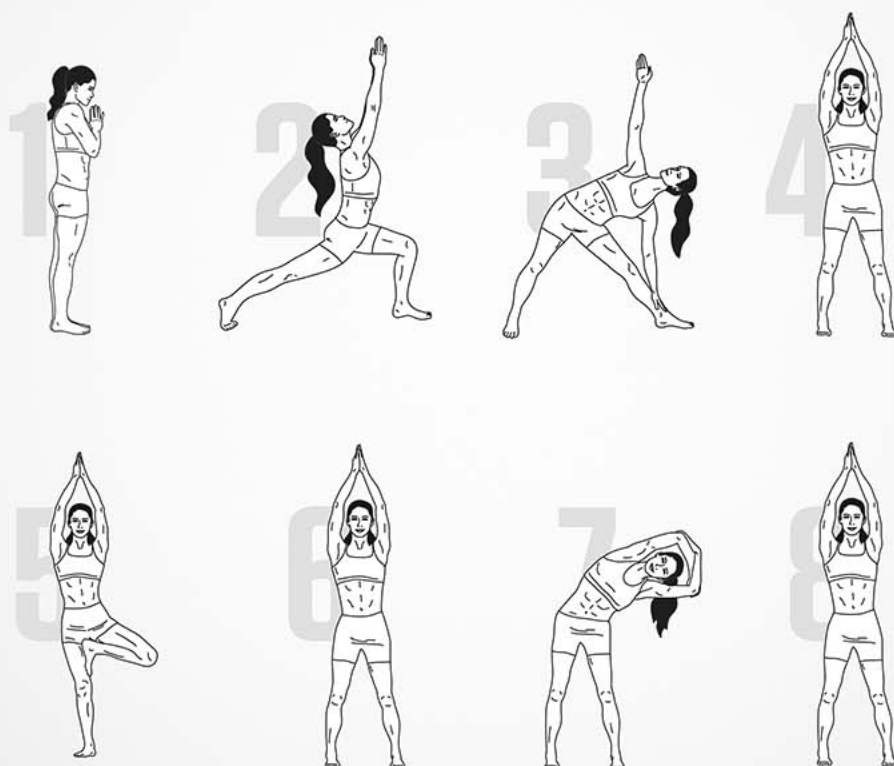
5 minutes

méditation

30 jours de YOGA

Jour 10

@ darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 11

© darebee.fr

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 12

© darebee.fr



10 minutes

méditation

30 jours de YOGA

Jour 13

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 14

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 15

© darebee.fr



10 minutes

méditation

30 jours de YOGA

Jour 16

@ darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 17

© darebee.fr

1



2



3



4



5



6



7



8



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 18

© darebee.fr



10 minutes

méditation

30 jours de YOGA

Jour 19

@ darebee.fr

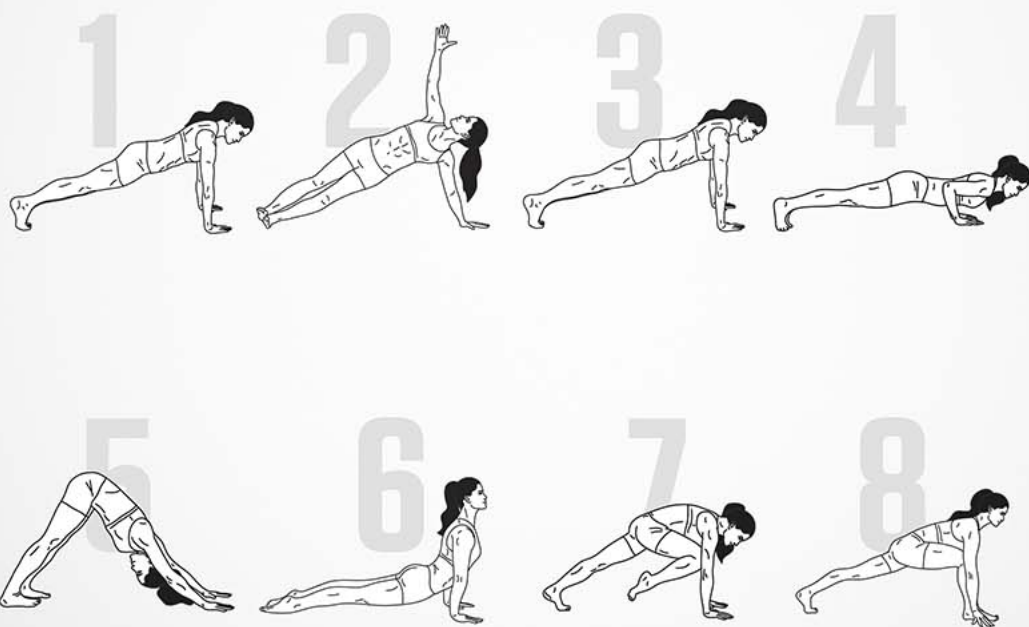


Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 20

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 21

© darebee.fr

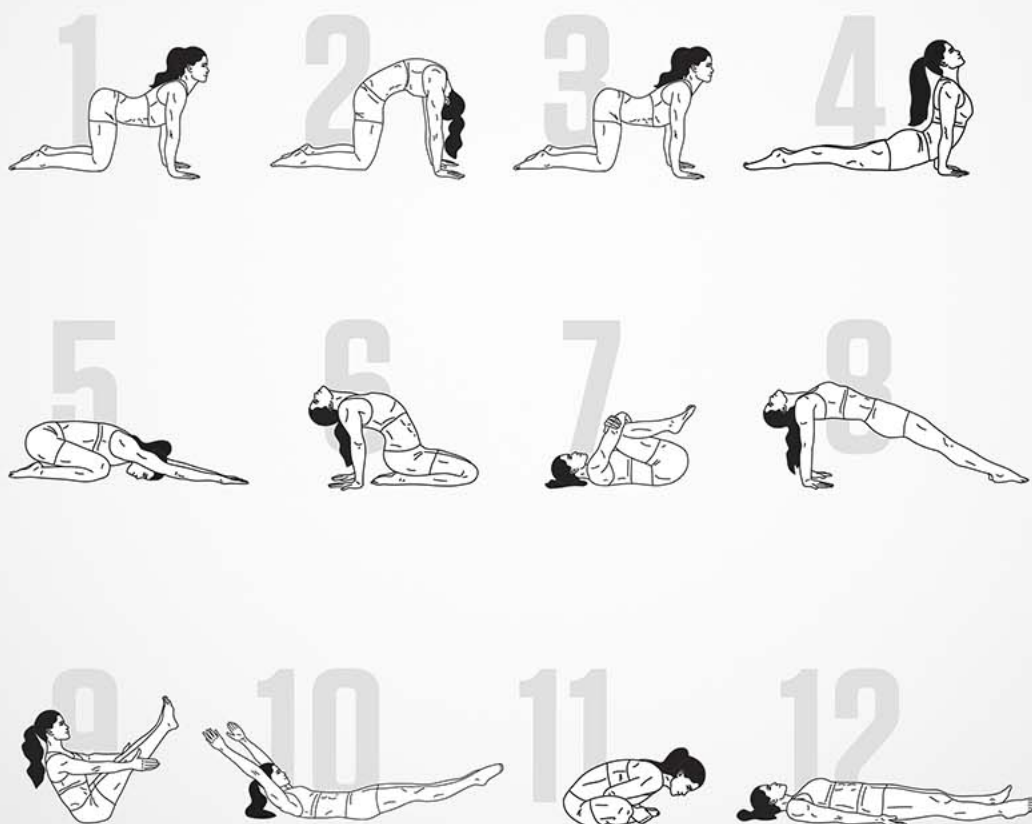


15 minutes
méditation

30 jours de **YOGA**

Jour 22

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de YOGA

Jour 23

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 24

© darebee.fr



15 minutes

méditation

30 jours de **YOGA**

Jour 25

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de YOGA

Jour 26

@ darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 27

© darebee.fr



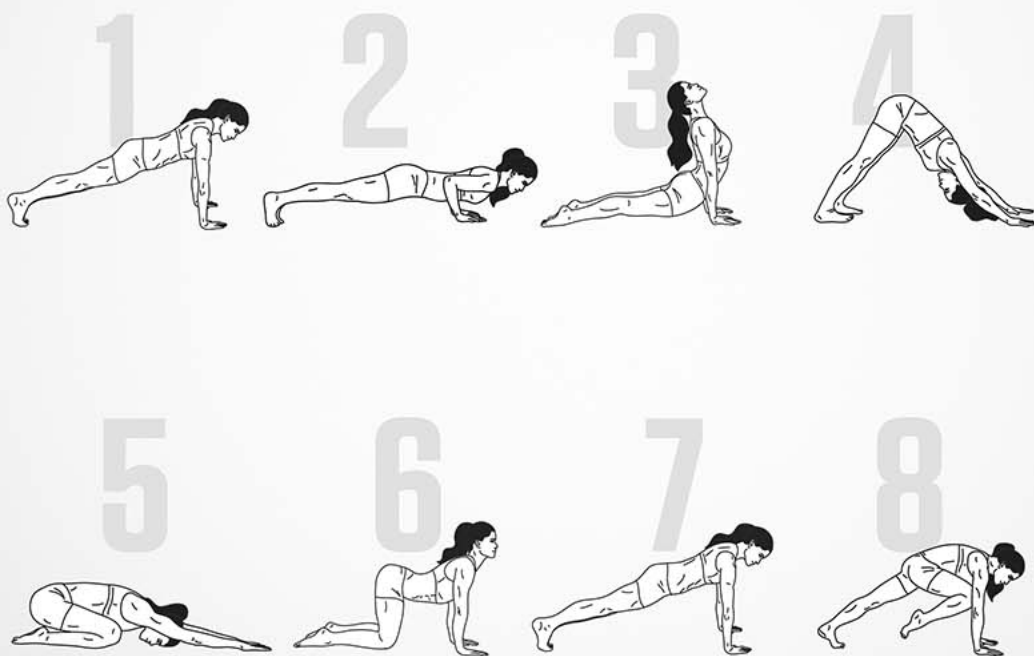
15 minutes

méditation

30 jours de **YOGA**

Jour 28

© darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de YOGA

Jour 29

@ darebee.fr



Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis passez à la suivante.
Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

30 jours de **YOGA**

Jour 30

© darebee.fr



15 minutes

méditation