



Le temps d'un souffle

Alexandra Adénor Yoga



« Janvier : NOUVEAU CYCLE - DÉFI 21 JOURS »

Accès direct aux classes

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
5	6	7 Flow à la bougie (yoga matinal)	8 Lumière intérieure Yin & Medit	9 Flow de clarté	10 Yoga fit Hanche	11 Cap intérieur Yoga matinal
12 Rituel du soir S'endormir	13 Core Défi renforcement	14 Stretching matinal	15 Hibernation	16 Uddana Vayu Hatha & Medit.	17 Sauterelle 1 Classe technique	18 Matinal express
19 Prep. sommeil (Au choix)	20 Expresso Yang/yin	21 Bras Défi renforcement	22 A.M boost (Au choix)	23 Prep. sommeil (Au choix)	24 VITALITÉ (Au choix)	25 Progression (Au choix)
26 A.M boost (Au choix)	27 Prep. sommeil (Au choix)	28	29	30	31	

● Matinal / Flow

● Épicé/technique

● Douceur

● Méditation

● Hybride

Voir les adhésions et les forfaits

