



Le temps d'un souffle

Alexandra Adénor Yoga



Accès direct aux classes

Septembre : Une routine qui fait du bien!

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
14 Salutations au soleil - Jour 2	15 Harmonie Chakra flow	16 Après la journée : Yoga doux	17 Off the mat!	18 Hatha & Drills Renforcement	19 Reset matinal	20 Coucher de soleil- Slow flow
21 Hatha et pranayama	22 Chaï latte Yang yin flow	23 Détox mentale : Méditation	24 Réveil en douceur	25 Poignets sacrés / Force et mobilité	26 Post. Pigeon Classe technique	27 Avec le mur - Yin yoga
28 Vitalité - Pranay. et visualisation	29 Équilibre et ancrage - Yoga nidra	30 Off the mat!				

● Matinal / Flow ● Épicé/technique ● Douceur ● Méditation ● Hybride



Voir les adhésions et les forfaits