

NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3 Au rythme des hanches Flow	4	5	6 AVEC LE MUR Yin yoga
7 Early bird Slow flow matinal	8	9 Posture du danseur Classe technique	10	11 Apaiser les yeux et l'esprit Pause express	12 SUR LA ROUTE INTÉRIEURE 1 Série méditation	13 SUR LA ROUTE INTÉRIEURE 2 Série méditation
14 SUR LA ROUTE INTÉRIEURE 3 Série méditation	15	16 Yin flow Hanches 2 (Redif. Zoom)	17 Dégel d'épaules Aux huiles essentielles	18	19 POSTURE DU COMPAS Classe technique	20
21 Ouvertures Pratique intégrale (inter +)	22	23 Muladhara chakra flow Se déposer	24	25	26	27 PRENDRE SOIN Yoga nidra

Alexandra Adénor yoga | Studio virtuel



7 jours d'essai gratuits (1ère inscription)

www.alexandraadenor-yoga.com



@Alexandra.adenor.yoga