



Le temps d'un souffle

Alexandra Adénor Yoga



Avril : Équilibre et engagement

Accès direct aux classes

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
6	7	8 Ancrage	9 Détendre l'esprit Relâche mentale	10	11 Samana & manipura flow	12 Recentrage - Yoga méditatif
13 Réveil actif	14	15 Cardio Fit flow	16 Yin printanier	17 Routine Flex Ischiojambiers	18 Vasistasana 2 Classe technique	19 Renaissance Yoga nidra
20 Expansion matinale	21 Flow des épaules Vinyasa express	22	23 Yin flow Hanches 1	24 Force intérieure Méditation	25	26 Lolasana Classe technique
27 Inviter le changement	28 Point d'équilibre Yin	29	30 Hatha & drills Renforcement			

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

Voir les adhésions et les forfaits

