

Bouger !



my yoga is  
Claire

# BOUGER !

Ce programme fait un tour d'horizon des principales thématiques abordées lors d'une séance de yoga : se relaxer et bien respirer, mais aussi se renforcer et se dépenser.

Une série de vidéos à utiliser maintenant et pour toujours !

# Séance 1:



## Se détendre

# Séance 2:



## Se renforcer

# Séance 3:



Un peu bloqué ?

# Séance 4:



Faire circuler l'énergie



# 4 vidéos de yoga

## TARIF

Pack de 4 : 35 €

1 séance : 10 €

\* Liens dispo à vie

Je souscris !

myyogaisclaire@gmail.com

