

Namasté★

J'espère que vous gardez le CAP !!!!😊

Je vous transmets la séance de la semaine : un travail pour assouplir le dos et stimuler les organes digestifs.

J'essaierai de faire un nouvel enregistrement 😊

En milieu de semaine, vous recevrez le nouveau journal Yoga Confit : j'ai reçu très peu de mandalas, si vous voulez, vous pouvez encore me l'envoyer d'ici demain soir par photo ou scan.

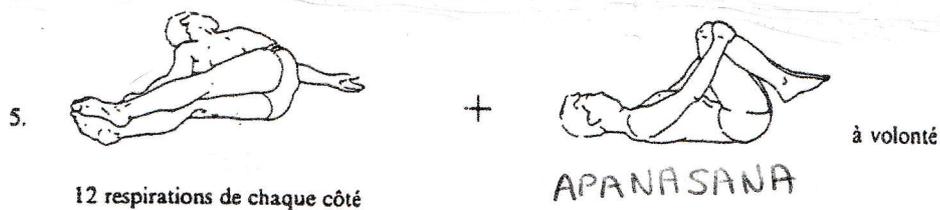
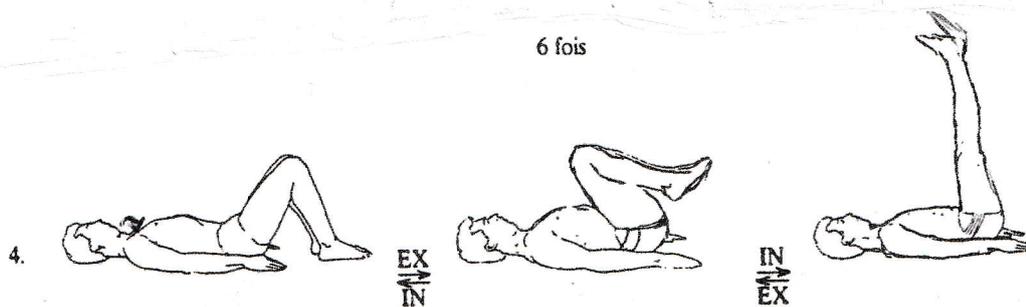
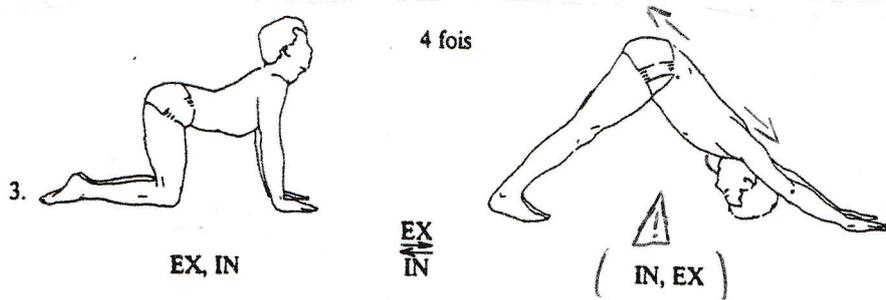
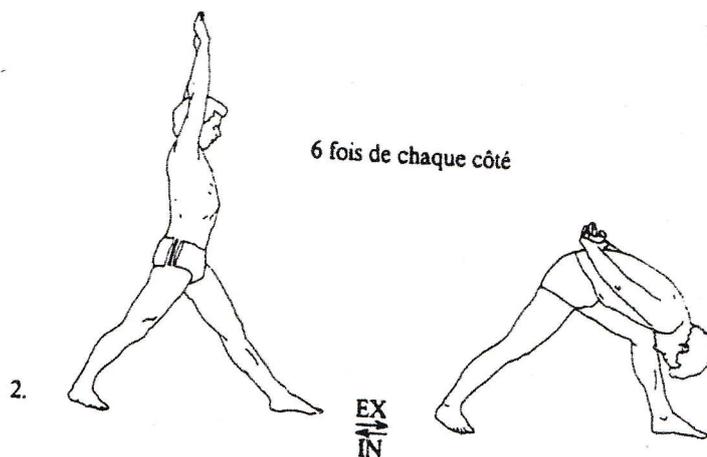
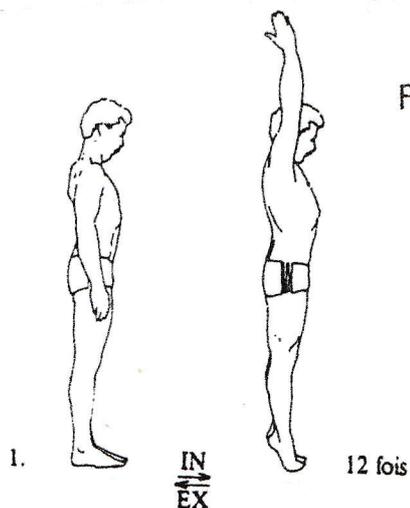
Bonne pratique et belle semaine à toutes et à tous

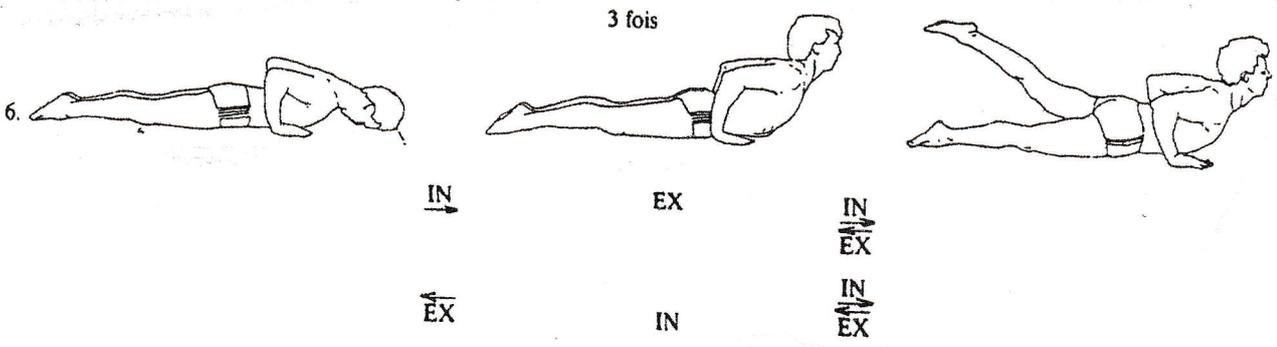
🌸 Namasté 🌸

💎 Céline 💎

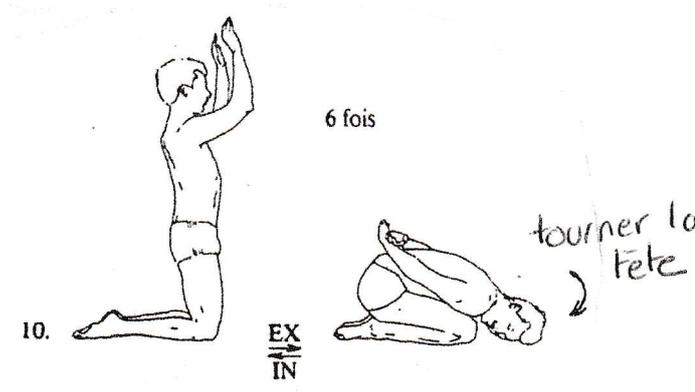
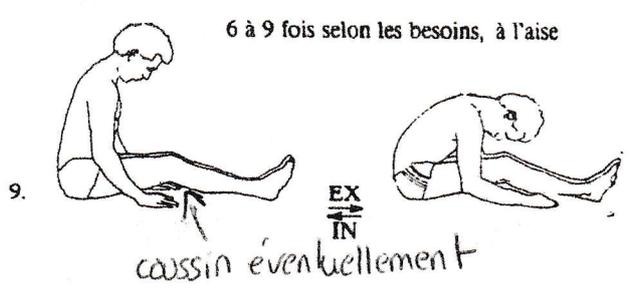
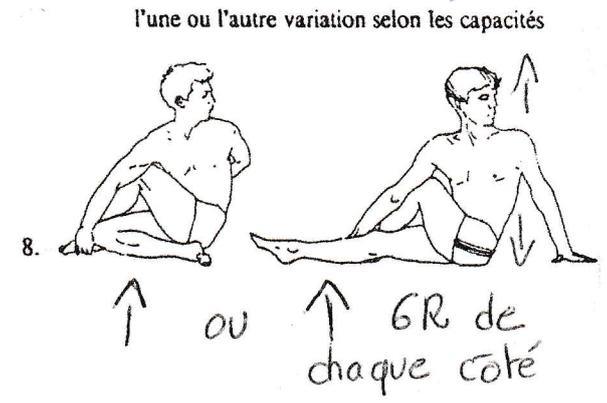
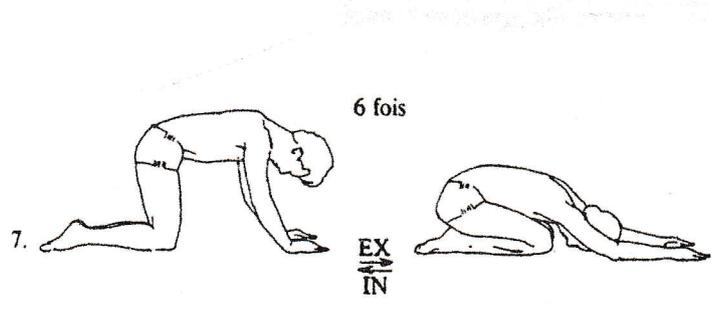


penser à pousser le nombril vers la colonne en expirant et relâcher avant d'ins





ou dans cette position ⇒



PRANAYAMA :



EX > IN

12 R

