Namasté✿

J'espère que tout le monde se porte bien. 🤙
Pour cette semaine, j'ai retrouvé une vidéo faite l'an dernier sur un enchaînement d'ancrage. Je l'ai reproduite sur papier pour ceux qui ne peuvent recevoir des vidéos via Whatsapp.
Néanmoins vous pouvez retrouver tout mon travail sur le site de la MJC de Rives :
mjc-rives.org en allant dans la rubrique "Yoga avec Céline"

Comme cet enchaînement se pratique de préférence le matin, je vous enverrai dans la semaine une autre petite séance au sol que vous pourrez faire le soir
Il y a aussi les dernières relax et méditations envoyées par Whatsapp (ou sur le site MJC de Rives) : Relaxation l'Essentiel et méditation avec une fleur

Je travaille aussi sur un jeu que vous pourrez faire avec vos enfants que je vous envoie dès fini.

Voilà, je reste sans nouvelle de certaines personnes ....j'espère que tout va bien pour elles....

Je vous envoie plein de bonnes ondes et surtout.....Restez chez vous

Namasté et au plaisir de vous lire et j'espère de vous revoir bientôt

Céline

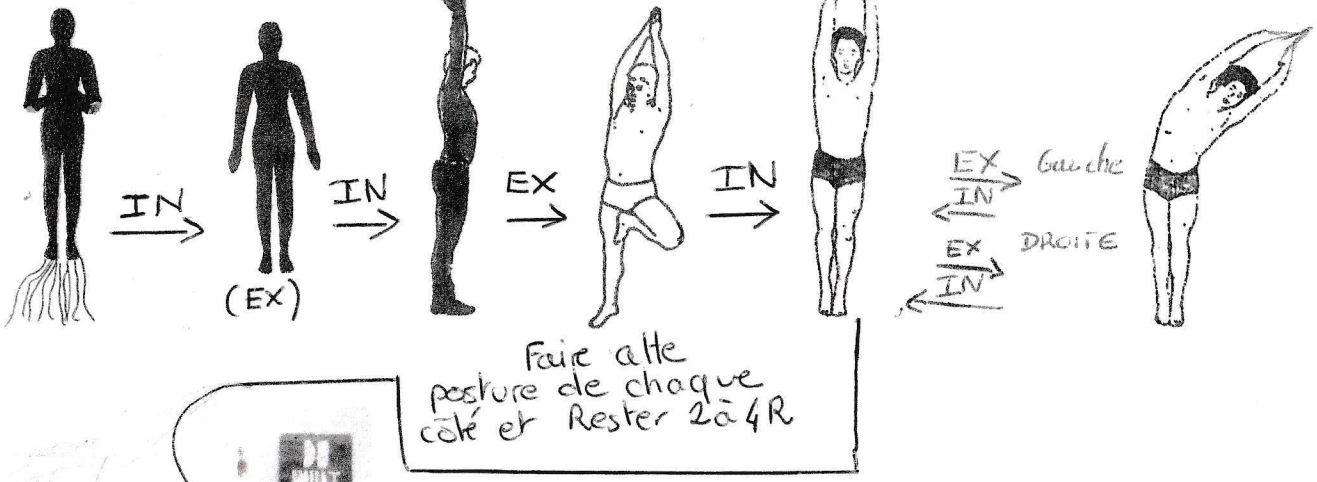
"COBRA"

Séance d'ancrage et de fluidité
« J'accueille l'énergie terrestre »

CÉLINE 06.29.24.11.51

http://www.destinationyoga38.fr/

Destination Yoga *Facebook* : **Destination Yoga**



Faire alte posture de chaque côté et Rester 2 à 4 R

MANTRA CONSEILLÉ : LAM

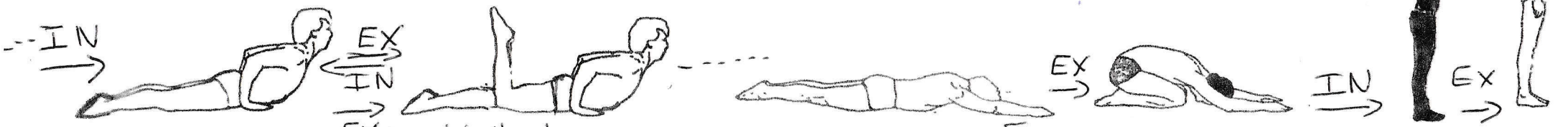
Pierres Reliées :

Hématite, Cornaline, Jaspe Rouge, Corail, grenat, Rubis (Toutes les pierres rouges, noires, grises marrons)

A défaut un cristal de Roche

Vous pouvez porter une Pierre pendant votre pratique ♡

(VIDÉO POSSIBLE)

LE MATIN c'est mieux 4x

s'accroupir en tournant les épaules (TORSION DU BUSTE)