

UN E-BOOK GRATUIT

50 poses de yoga à essayer à la maison



CHAPITRE

01

Installation à la maison.

Trouvez un espace qui vous convient.



Choisissez un
espace où il y a
suffisamment de
place pour vous
sentir détendu(e)
et concentré(e).

05



Conseils pour configurer un espace parfait.

- 01 Trouvez un espace sans distractions
- 02 Assurez-vous de vous poser sur une surface bien plane
- 03 Si vous avez la chance d'avoir un espace extérieur, c'est toujours mieux d'être dans la nature
- 04 Sinon créez une ambiance calme et relaxante avec des plantes d'intérieur ou des huiles essentielles
- 05 Rassemblez tous vos accessoires de yoga et conservez-les dans un seul endroit

CHAPITRE

02

Poses de yoga

POSE 01



Description
Goes Here