

SESSION DE HATHA YOGA AUDIO

#7 – Enchaînement complet - 44 min

Des postures de yoga adaptées à tous. ☺



Pratiquez en fonction de votre corps. Restez en contact avec votre respiration, inspirez et expirez en conscience, une fois la posture installée. Votre respiration aidera votre corps à prendre la posture.

Bonne pratique à toutes et à tous,

Avec plaisir que cet audio de modeste qualité vous aide,

Merci
Helene


helene-jamesse.com