

PLANNING YOGA MARS 2026

GRATUIT- FOCUS

RENFORCEMENT

Flow 20min
Fonctionnel pour
se renforcer

Renfo fessiers

Renfo des abdos
en 10min

Souplesse haut du
corps express

Challenge 200
répétitions
débutants

Booster sa
capacité
respiratoire

Flow 10min
débutants

Renfo abdos 7min

Souplesse bas du
corps 15 min

Renfo complet en
10min

Renforcer ses
épaules sans
forcer

Renfo du dos
intermédiaire

Mobilité 8min

Renfo haut du dos
en 5 minutes

Gainage et abdos
yoga (10min)

Baisser son stress
et améliorer sa
capacité
respiratoire

20min pour un
haut du corps
tonique

Challenge épaules
solides en 5min

Renfo des bras 10
min

Souplesse du dos
10min

Flow de Yoga pour
hanches et dos

52min de yoga
intensif

10 minutes de
yoga pour booster
son énergie

Renfo avancé des
épaules (10min)

Mobilité des
épaules 10 min

10 min pour
débuter le
handstand

Flow de 50min
dynamique et
complet

10 min pour
détendre les
cervicales

Épaules solides
(intermédiaire)

Souplesse des
chevilles

DÉCOUVRE YOGA EXPRESS EN CLIQANT ICI (UNE
MÉTHODE EN 10MIN/JOUR)