



# MON CHALLENGE YOGA 2



3 SEMAINES



CONFIRMÉ



YOGA

FRÉQUENCE

**4** SÉANCES PAR  
SEMAINE DE  
**35 MIN**

MATÉRIEL



## OBJECTIFS

Delphine te retrouve pour un tout nouveau programme niveau avancé sur 3 semaines pour instaurer une véritable routine Yoga dans ton quotidien. Tu vas pouvoir aller explorer et approfondir les différentes énergies : l'ancre, le lâcher-prise, le mouvement, la force et aussi aborder des postures plus avancées pour progresser. Les pratiques sont dynamiques, parfois intenses, et elles ont été pensées pour t'aider à aller plus loin, et à te challenger. De nombreuses options sont données pour que tu puisses l'adapter à ton niveau et continuer à évoluer sur ton chemin.

VOS COACHS



# MON CHALLENGE YOGA 2

NIVEAU CONFIRMÉ

## SEMAINE 1

SÉANCE  
**01**



ÉQUILIBRE &  
ANCRAGE

35 min



SÉANCE  
**02**



LIBÉRER LES  
HANCHES

35 min



SÉANCE  
**03**



VERS LA POSTURE  
DU SPLIT

35 min



SÉANCE  
**04**



TROUVER LA  
FORCE

35 min



@FIITFIGHTFOREVER\_APP

# MON CHALLENGE YOGA 2

NIVEAU CONFIRMÉ

## SEMAINE 2

SÉANCE  
**01**



VERS LA POSTURE  
DU CORBEAU

35 min



SÉANCE  
**02**



MÉDECINE DU  
MOUVEMENT

35 min



SÉANCE  
**03**



VERS LA POSTURE  
DU DANSEUR

35 min



SÉANCE  
**04**



OUVRIR SON  
CŒUR

35 min



@FIITFIGHTFOREVER\_APP

# MON CHALLENGE YOGA 2

NIVEAU CONFIRMÉ

## SEMAINE 3

SÉANCE  
**01**



VERS LA POSTURE  
DU PONT

35 min



SÉANCE  
**02**



CHANGER DE  
PERSPECTIVE

35 min



SÉANCE  
**03**



VERS LA POSTURE  
SUR LA TÊTE

35 min



SÉANCE  
**04**



REPARTIR À  
ZÉRO

35 min



@FIITFIGHTFOREVER\_APP