

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'ancrage, 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