

MES MORNING ROUTINES

DISPONIBLE À PARTIR DU 5 DÉCEMBRE

SÉANCES À FAIRE QUAND TU LE SOUHAITES

10 SÉANCES

SÉANCE
01



MAL DE DOS

TEMPS
8 min

MATÉRIEL

SÉANCE
02



DOULEURS
DE RÈGLES

TEMPS
13 min

MATÉRIEL

SÉANCE
03



RESPIRATION

TEMPS
10 min

MATÉRIEL

SÉANCE
04



JAMBES LOURDES

TEMPS
9 min

MATÉRIEL

SÉANCE
05



BOOSTER
SON ENERGIE

TEMPS
13 min

MATÉRIEL

@FIITFIGHTFOREVER_APP

MES MORNING ROUTINES

DISPONIBLE À PARTIR DU 5 DÉCEMBRE

SÉANCES À FAIRE QUAND TU LE SOUHAITES

10 SÉANCES

SÉANCE
06



ANTI COURBATUR

TEMPS
12 min

MATÉRIEL



SÉANCE
07



MÉDITATION &
INTENTION POSITIVE

TEMPS
7 min

MATÉRIEL



SÉANCE
08



MORNING
FULL BODY FLOW

TEMPS
13 min

MATÉRIEL



SÉANCE
09



RÉVEILLER
LE CORPS

TEMPS
12 min

MATÉRIEL



SÉANCE
10



SOULAGER
LES MAUX DE TÊTE

TEMPS
10 min

MATÉRIEL



@FIITFIGHTFOREVER_APP