SPÉCIAL

HALLOWEEN

Le Yoga des sorcières

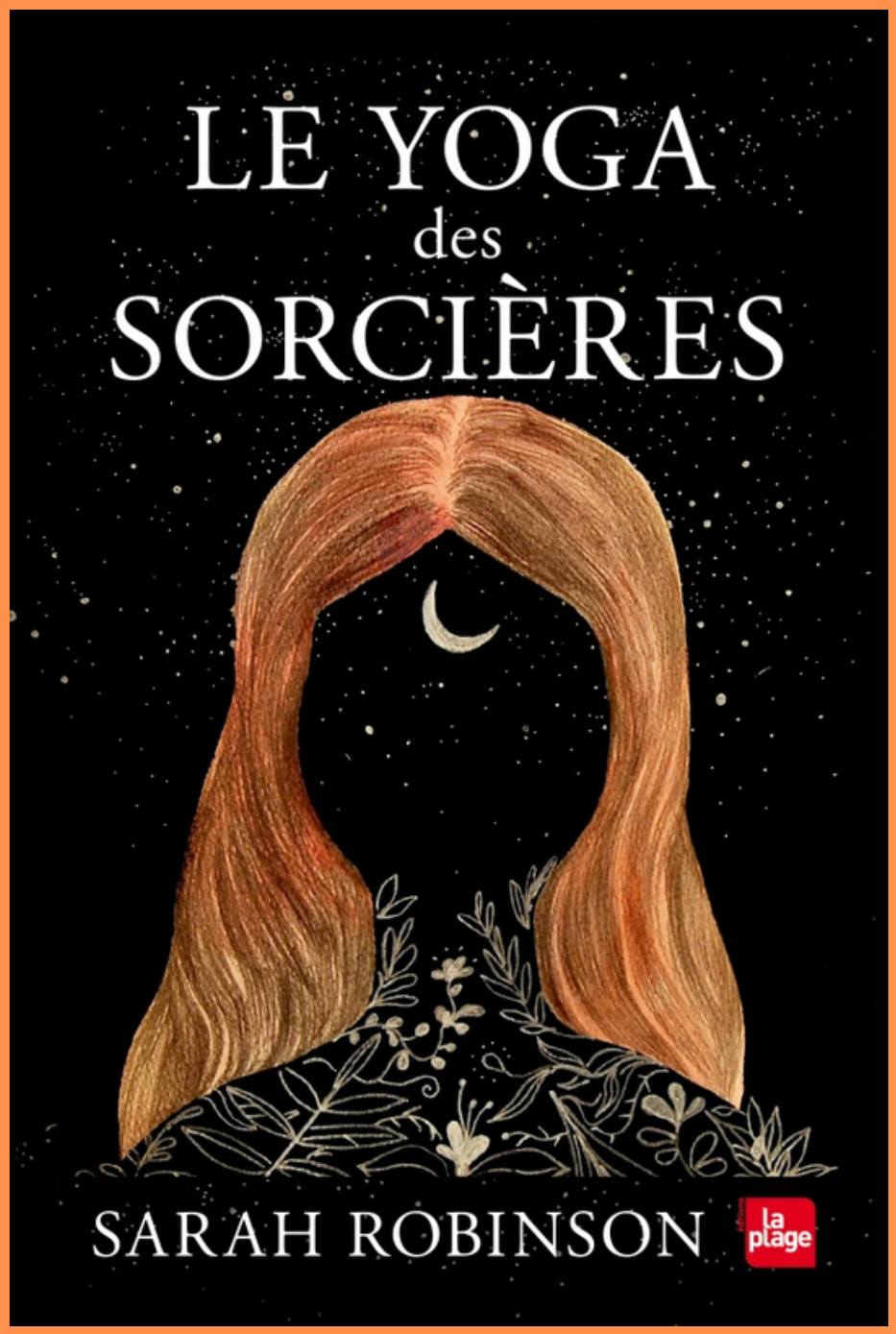
SALUTATION AU SOLEIL

Octobre 2023

By Question des Qi Libres

Halloween 2023

Inspiré de :



By Question des Qi Libres

Halloween 2023

Salutation au soleil
Surya namaskar

Salutation au soleil se pratique dehors, face à l'est en direction du soleil levant.

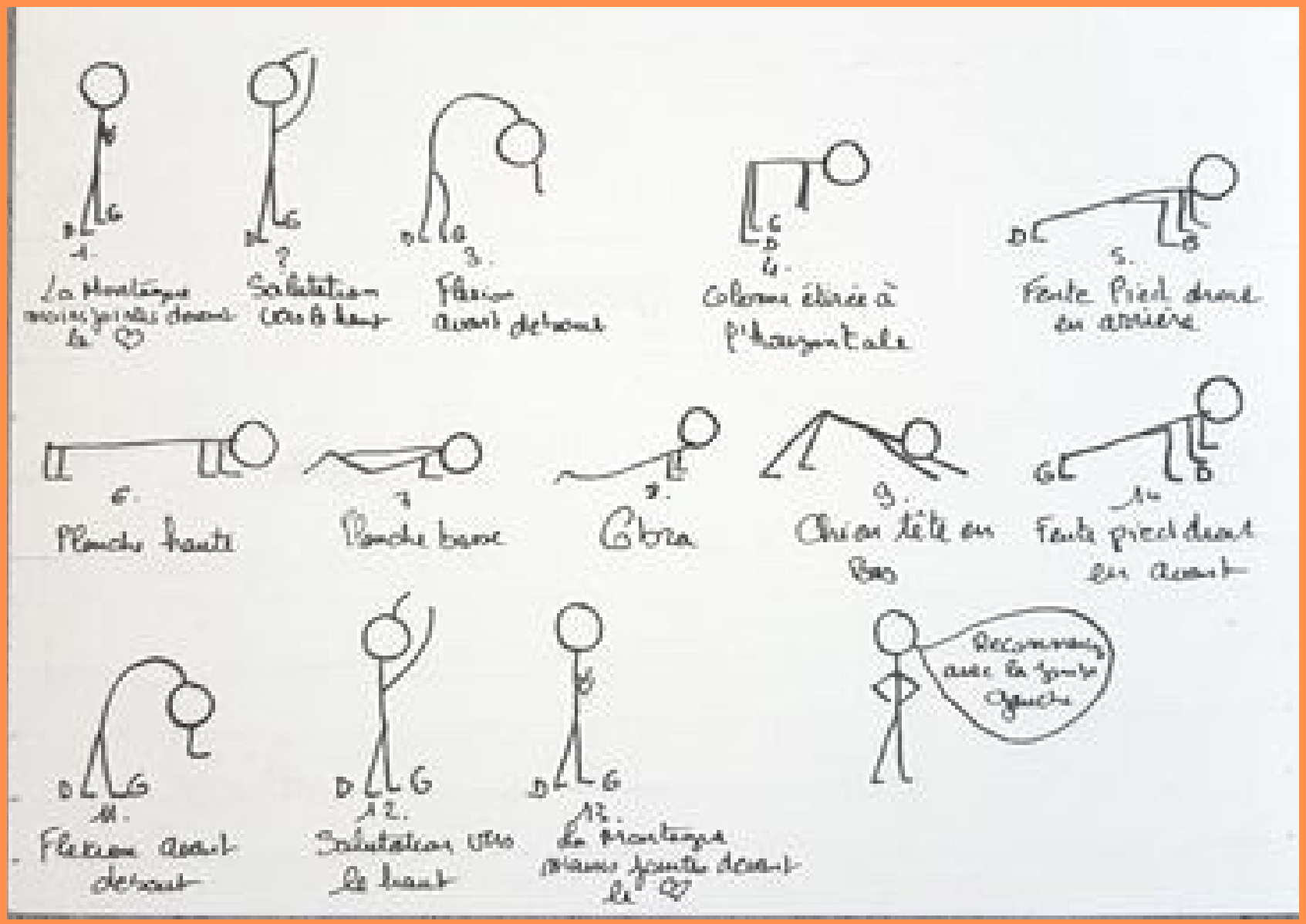
Elle peut faire partie d'une routine matinale en réalisant quelques salutaions, Puis 5 minutes de méditation.

Elle est un rituel de lâcher prise, de connection et d'abandon.

By Question des Qi Libres

Halloween 2023

Salutation au soleil
Surya namaskar



Vous powez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :

@coaching.questiondesqilibres

Nouveau !

questiondesqilibres

@questiondesqilibres·elle

https://www.questiondesqilibres.fr

Possibilité de téléchargement E-Book en PDF

By Question des Qi Libres