



# Planning type d'une semaine d'Intégration

à renouveler pendant 4 semaines

*lun.* Une séance de Yoga au choix  
avec Marine

*mar.* 30/ 45 min d'activité sportive  
marche, piscine, vélo...

*mer.* Méditation d'intégration

*jeu.* Une séance de Yoga d'au moins  
50min avec Marine

*ven.* Méditation d'intégration

*sam.* 30/ 45 min d'activité sportive  
marche, piscine, vélo...

*dim.* Méditation d'intégration



Si tu as un quelconque problème physique ou de santé, assure-toi de ne pas forcer et d'être à l'écoute des besoins de ton corps