

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