

RITUEL

Septembre 2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 Retrouver son tapis { 20 min }	2 Ancrage & Postures Debout { 15 min }	3 Respirer pour se centrer { 25 min }	4 Yin d'ancrage { 25 min }	5 Yoga postural { 20 min }	6 Hatha-Yin Stabilité { 60 min }
7 Méditation Gratitude { 5 min }	8 Yoga Flow pour réveiller l'énergie { 20 min }	9 Souplesse & récupération { 20 min }	10 Rayonner { 20 min }	11 Renforcement du centre { 30 min }	12 Yin Détente { 20 min }	13 Hatha Flow Rhythm & Souffle { 45 min }
14 Méditation Ma routine est un acte d'amour { 10 min }	15 Flow méditatif { 15 min }	16 Calmer le système nerveux { 25 min }	17 Slow Flow (cœur) { 30 min }	18 Yoga au mur { 15 min }	19 Revenir à l'essentiel { 30 min }	20 Yin Yoga Ouvrir l'espace intérieur { 45 min }
21 Méditation Gérer la charge mentale { 10 min }	22 Flow complet { 25 min }	23 Yoga en pleine conscience { 25 min }	24 Routine cocooning { 20 min }	25 Challenge posture { 25 min }	26 Yin profond { 20 min }	27 Flow « Mon Yoga » Intuitive, libre { 45 min }
28 Méditation Corps Intégral { 10 min }	29 Célébration Flow { 20 min }	30 « Self care » routine { 25 min }	30			

Mary Hogan Yoga