

YOGA du Mercredi Soir :)

Enfin, pour simplifier, voici un lien qui va fonctionner chaque mercredi pour connecter sur Zoom pour la séance de yoga.

Alors GARDEZ CE DOCUMENT pour pouvoir accéder facilement à la séance du mercredi soir. Gardez le aussi pour trouver très vite ma chaîne YouTube quand vous avez besoin de faire une pratique toute seule, ou avec un ami. Oui, j'entend que parfois ça arrive et ça me fait VRAIMENT plaisir !

Alors, je vous passe 2 possibilités et vous me direz lequel fonctionne pour vous.

1. <https://www.google.com/url?q=https://us02web.zoom.us/j/86404773763?pwd%3Dd1hnUGNYb3hoZHBtMUw1cGc1Y1FSUT09&sa=D&source=calendar&usd=2&usg=AOvVaw1phA7A2Av8UBu0XFosc06O>
2. <https://us02web.zoom.us/j/86404773763?pwd=d1hnUGNYb3hoZHBtMUw1cGc1Y1FSUT09> Meeting ID: 864 0477 3763 Passcode: 274898

Dites-moi quelles séances vous plaisent !

[3ValléesYoga - Séances Offertes](#)

Aussi, 4 astuces pour améliorer votre quotidien

1. Buvez de l'eau chaude (pas si chaude que ça vous brûle la langue !) direct en vous levant le matin. Vous pouvez ajouter du citron ou des épices, comme du gingembre ou de la coriandre. Regardez cette fiche pour trouver de nouvelles idées
[L'eau épicée](#)
2. Prenez 3 minutes avant le repas de midi pour respirer calmement. Vous verrez que vous digérez mieux votre repas. Voici une idée: 3 minutes [de respiration](#).
3. Massez vigoureusement votre tête sous la douche ou à tout moment de la journée. Cela permet d'éviter que le "système glymphatique" ne s'encrasse. Pour savoir quoi d'autre faire, contactez moi directement. Vous pouvez apprendre plus ici : <https://www.lemonde.fr/blog/realitesbiomedicales/tag/systeme-glymphatique/>
4. Fredonnez ou chantez tous les jours. Pendant une minute, respirez d'une manière que nous appelons en anglais, 'blowing raspberries', ou le souffle du cheval. Maintenant, vous êtes curieux et vous avez vraiment besoin de me contacter ! Votre système nerveux vous remerciera.

Pour les séances sur ZOOM : 8 euros la séance, carte de 10 séances pour 70 euros.

GRAND MERCI et à bientôt. Namaste, Kate xoxoo

3 Vallées Yoga : siret 753992775

IBAN : FR76 3008 7336 6500 0218 9160 163. BIC : CMCIFRPP

https://paypal.me/kd73260?locale.x=fr_FR