

YOGA DE LA FEMME 2020-2021

LYON 4 - CAB. DE SAGE-FEMME, 15BIS RUE LOUIS
THÉVENET

MOOMA YOGA
WWW.MOOMA-YOGA.COM

SEPTEMBRE

19 sept. - Ancrage

OCTOBRE

3 oct. - Libérer son intuition

17 oct. - AUTOMNE* - Ralentir et
se préparer à l'hiver / Organe
de la saison : le poumon

NOVEMBRE

7 nov. - Monde intérieur et
créativité

21 nov. - Bienveillance envers
soi

DÉCEMBRE

5 déc. - HIVER* - lâcher prise ! /
Organe de la saison : le rein

19 déc. - Évacuer son stress

JANVIER

9 janv. - Recharger ses énergies

23 janv. - Se reconnecter à son
enfant intérieur

FÉVRIER

6 fév. - Éveil de la joie

27 fév. - Pleine lune - Se libérer
de ses peurs

MARS

6 mars. - Affirmation de soi

20 mars - PRINTEMPS* Grande
detox ! / Organe de la saison : le
foie

AVRIL

3 avr. - Activer sa puissance

17 avr. - Cultiver la
bienveillance envers soi-même

MAI

8 mai - Trouver son équilibre
émotionnel

22 mai - Estime de soi et
confiance en soi

JUIN

5 juin - Focus - Booster sa libido

19 juin - ÉTÉ* Ouvrir et
renforcer son cœur / Organe de
la saison : le cœur

JUILLET

10 juill. - Nouvelle lune - Se
relier à soi-même

24 juill. - Nourrir ses relations -
contact aux autres

*saisons en médecine chinoise

MOOMA
Yoga
Pratiqués au féminin