

# Yoga avec Joëlle

Mieux dans votre corps et esprit.  
En juste quelques minutes de yoga par jour.



Site

<https://yogaavecjoelle.com/>

Chaîne Youtube

<https://www.youtube.com/c/yogaavecjoelle>

**Yoga pour la fibromyalgie**

<https://www.udemy.com/course/yoga-pour-la-fibromyalgie/>

## AUTRES VIDÉOS DE 10 MINUTES YOGA AVEC JOELLE QUI PEUVENT VOUS AIDER

10 min YOGA DOUX DU MATIN POUR SÉNIORS

▶ • <https://youtu.be/XjRbipRc1lY>

10 min YOGA DOUX DU SOIR POUR SÉNIORS

▶ • <https://youtu.be/mDn31RCleOU>

10 min JAMBES SUR LE MUR

▶ • [https://youtu.be/hIQWY\\_mLqoM](https://youtu.be/hIQWY_mLqoM)

5 min YOGA CHAISE POUR LA FIBROMYALGIE

▶ • <https://youtu.be/P17lNu5cZsc>

**Ou Télécharger le tout Pack en BONUS**

<https://ad-edition.kneo.me/content/66de2vaf/>