

Liens Yaphah 2

#INTRO

- Vidéo Claire - nos recommandations :
<https://www.youtube.com/watch?v=Bvh6z46el2s>
- Le rôle d'Hélène :
<https://www.youtube.com/watch?v=rw-oRevEvZY&feature=youtu.be>
- La musique du jour :
<https://www.youtube.com/watch?v=owx0DZXOnIU>

#1 - Retour à l'intime :

- Vidéo de Claire : <https://www.youtube.com/watch?v=qZSJvyBag8A>
- Exercice introductif de Hélène :
<https://www.youtube.com/watch?v=HdKkojVDtzU&feature=youtu.be>
- Vidéo à visionner suite au live :
https://www.youtube.com/watch?v=XGu4cyZ2csY&ab_channel=H%C3%A9l%C3%A8neMilleSens
- musique du jour : <https://www.youtube.com/watch?v=qZSJvyBag8A>
- Playlist

Spotify :

<https://open.spotify.com/playlist/0SE98mD8bsOtO8upcswQM2?si=UW-Ocp8pSDumtrhgWJaWuQ>

+ en version Youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=JeglizUY-eo&list=PLbzjtJmMPP_fDnK-VLBlcq9hy3Cle6Gy9

#2 Être vraie :

- Vidéo de Claire
<https://www.youtube.com/watch?v=xMiTNcrEzAc&feature=youtu.be>
- Exercice Hélène : <https://youtu.be/ah9P798ltMo>
- Musique du jour <https://www.youtube.com/watch?v=ism8dBjxKvc>
- Playlist :

Spotify

https://open.spotify.com/playlist/4UiLAz4f2cXVNnwo5xjPcy?si=_04oYrDmSyyb8AsQk_NTXw

#3 Intégrer mon ombre :

- Vidéo de Claire : <https://youtu.be/HxnllGiBHXI>

- Exercice de Hélène : <https://youtu.be/qcXcgdjf0Gc>
- + musique du jour : <https://www.youtube.com/watch?v=4KHnL12Q0r4>
- Playlist

Spotify :

https://open.spotify.com/playlist/1WWGWIDnpe7rmFQGBG5lJw?si=cNIU7_L4Tg28a6gLR6OrMg

Youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=4KHnL12Q0r4&list=PLbzjtJmMPP_dzluRIGK5g0PPrFW4G5DC0

#4 Vivre ma puissance :

- Vidéo de Claire : <https://www.youtube.com/watch?v=kN5RMd26Ljc&feature=youtu.be>
- Exercice de Hélène : <https://youtu.be/R4cQXuA5KXc>
- + vidéo bonus « hey queen » : https://www.youtube.com/watch?v=zxgT7fMX_mc&feature=youtu.be
- Musique du jour : https://www.youtube.com/watch?v=bZ_MCvcp2mU +
- Playlist

Spotify

<https://open.spotify.com/playlist/4m8dt5LLLxcKYpKkgUwrhU?si=ZmnWME6vTVGH8xff7ZuovQ>

Youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=3SvluqnfQw&list=PLbzjtJmMPP_doL1R_G9s4fPAW05u_FLm2

#5 Vivre le temps :

- Vidéo de Claire https://www.youtube.com/watch?v=94_-RbmfeH4
- Musique du jour : <https://www.youtube.com/watch?v=2Bb0k9HgQxc>
- Exercice de Hélène : https://youtu.be/AeLxQxNm_5c
- Playlist temps :

Sportify

https://open.spotify.com/playlist/5Rgmn0TjWw0a28H4ooulww?si=sCs_ui6TRNOZq0TQbfXQSw

Youtube :

https://youtube.com/playlist?list=PLEOIS31LtpXsd6d4BNWYqurQDDbwaefQ_

#6 Faire Alliance

- Vidéo Claire ½ : https://youtu.be/BKbYT_6GCsw

- + vidéo Claire 2/2 : <https://youtu.be/7b3dda7woqQ>
- Exercice de Hélène : https://youtu.be/mpw_lxn0J6l
- + la musique du jour :
https://www.youtube.com/watch?v=XJiJYB2_m_s&list=PLwspkmFrLx_THiqYJVIdwHs36SoSoWzSU
- + playlist alliance

Spotify :

https://open.spotify.com/playlist/7IPKmOQmLcmi2YszeG57pH?si=Z3tPYIBkTXme_r0mPeTcVtQ

Youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=k7PJxrNEvFc&list=PLbzjtJmMPP_c2DL9ReWWtIMmWZIHs-YPQ

Pour aller plus loin :

 le podcast de Claire pour [Taboussole#4](#), interviewée par Valérie de Minvielle sur ces notions

 La très belle création d'Hélène Milcent « [Ecoute ton désir](#) » dansé par sa soeur Marion