







CENTER

A 30 DAY YOGA JOURNEY

JANUARY
2023

 <p>DAY 1</p> <p>SHOW UP 34 min</p>	 <p>DAY 2</p> <p>LISTEN 26 min</p>	 <p>DAY 3</p> <p>SHIFT 25 min</p>	 <p>DAY 4</p> <p>ROOT 29 min</p>	 <p>DAY 5</p> <p>HUG 27 min</p>	 <p>DAY 6</p> <p>FAN 20 min</p>	 <p>DAY 7</p> <p>FLOW 22 min</p>
 <p>DAY 8</p> <p>MELT 30 min</p>	 <p>DAY 9</p> <p>CORAZÓN 24 min</p>	 <p>DAY 10</p> <p>ENERGY 18 min</p>	 <p>DAY 11</p> <p>RINSE 24 min</p>	 <p>DAY 12</p> <p>UNWIND 21 min</p>	 <p>DAY 13</p> <p>TRUST 21 min</p>	 <p>DAY 14</p> <p>STRETCH 21 min</p>
 <p>DAY 15</p> <p>RESET 21 min</p>	 <p>DAY 16</p> <p>KIND 19 min</p>	 <p>DAY 17</p> <p>MOVE 22 min</p>	 <p>DAY 18</p> <p>GAZE 20 min</p>	 <p>DAY 19</p> <p>PLAY 20 min</p>	 <p>DAY 20</p> <p>RESTORE 17 min</p>	 <p>DAY 21</p> <p>STRENGTH 17 min</p>
 <p>DAY 22</p> <p>ALIGN 26 min</p>	 <p>DAY 23</p> <p>SOAR 18 min</p>	 <p>DAY 24</p> <p>EXPLORE 22 min</p>	 <p>DAY 25</p> <p>AMOR 24 min</p>	 <p>DAY 26</p> <p>CONNECT 24 min</p>	 <p>DAY 27</p> <p>YIN 22 min</p>	 <p>DAY 28</p> <p>FREEDOM 21 min</p>
 <p>DAY 29</p> <p>PLEASURE 24 min</p>	 <p>DAY 30</p> <p>RETURN 24 min</p>					