



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (II)



LUNES

MARTES

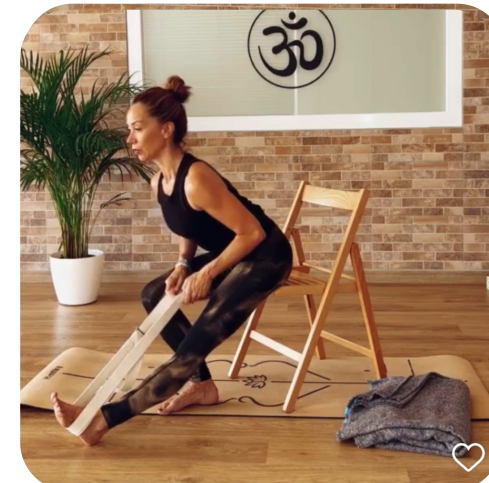
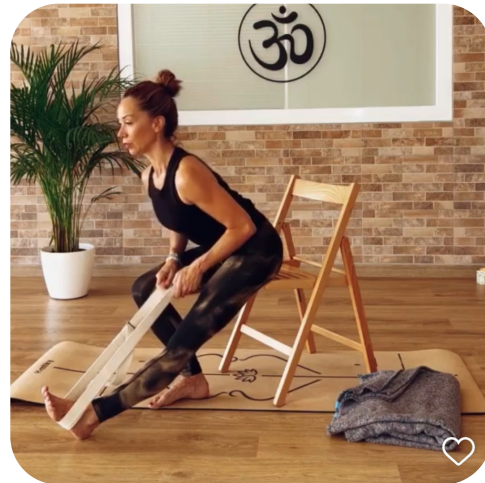
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



**YOGA SUAVE
PARA DESPERTAR**

**YOGA SUAVE EN
SILLA**

**YOGA SUAVE
PARA DESPERTAR**

**YOGA SUAVE EN
SILLA**

**YOGA SUAVE EN
SILLA:FLEXIBILIDAD**

**MEDITACIÓN
MINDFULNESS**

DESCANSO

Durante 16 minutos moveremos el cuerpo, con conciencia y con atención plena a nuestra respiración.

😊 Si no os apetece empezar sentadxs en el suelo, podéis sentaros en una silla o al borde de la cama, nada más despertar.

Material:

- esterilla
- bloque/libro
- silla

🕒 **16 MINUTOS**

[ENLACE](#)

En esta clase descubrirás que grado de flexibilidad o rigidez tiene tu cuerpo y también tu mente.

🙌 Recuerda que siempre debes respetar los límites de tu cuerpo, no compararte con los demás y agradecer y disfrutar cada pequeño avance en el proceso, sin presiones.

Material:

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

🕒 **24 MINUTOS**

[ENLACE](#)

Me gusta comenzar el día con yoga suave! 🙌 ¿Alguien más se une a esta práctica mañanera de no más de 15 minutos?

Es la mejor manera de prepararse para el día, activando el cuerpo, generando endorfinas

Material:

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

🕒 **16 MINUTOS**

[ENLACE](#)

En esta clase descubrirás que grado de flexibilidad o rigidez tiene tu cuerpo y también tu mente.

🙌 Recuerda que siempre debes respetar los límites de tu cuerpo, no compararte con los demás y agradecer y disfrutar cada pequeño avance en el proceso, sin presiones.

Material:

- esterilla
- manta
- cinturón
- silla

🕒 **24 MINUTOS**

[ENLACE](#)

El hecho de practicar con silla no significa que no estemos practicando yoga. El yoga se adapta la persona y no la persona al yoga.

😊 He intentado crear una sesión en la que trabajemos la mayor parte de músculos y articulaciones, y movamos el cuerpo con consciencia.

Material:

- esterilla
- silla
- manta

🕒 **20 MINUTOS**

[ENLACE](#)

Mindfulness es un tipo de meditación orientada a reducir el estrés y a mejorar la resiliencia. Es la conciencia especial que surge cuando prestamos atención a las cosas de forma consciente, deliberadamente en cada momento, suspendiendo cualquier tipo de juicio.

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 **26 MINUTOS**

[ENLACE](#)

Enhorabuena, has completado tu segunda semana. Siéntete orgullosa/o de ello.

Si no has podido practicar un día, no pasa nada, felicítate por los días que sí has practicado.

**Lo importante estas comprometida/o en conseguirlo
!Feliz Domingo!**

-