



# CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (VII)



LUNES



**YOGA SUAVE PARA  
ARTICULACIONES**

♥ En esta práctica de yoga vamos a trabajar las articulaciones sinoviales. Un tipo de articulación que nos permite movernos y ser más flexibles.

**Material:**

- esterilla
- silla
- bloques
- manta
- Cinturón

🕒 **50 MINUTOS**

[ENLACE](#)

MARTES



**YOGA SUAVE PARA  
ARTICULACIONES**

Focalizamos esta segunda sesión de yoga suave al movimiento de las articulaciones sinoviales.

🔥 La práctica de asanas fortalece las articulaciones, aumentando la movilidad y elasticidad de las mismas, y consecuentemente retrasando su rigidez y deterioro.

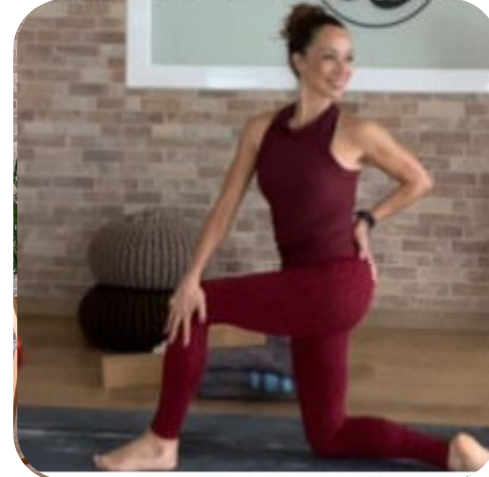
**Material:**

- esterilla
- bloques/libro
- cinturón
- manta

🕒 **45 MINUTOS**

[ENLACE](#)

MIÉRCOLES



**YOGA SUAVE PARA  
ARTICULACIONES**

♥ En esta práctica de yoga vamos a trabajar las articulaciones sinoviales. Un tipo de articulación que nos permite movernos y ser más flexibles.

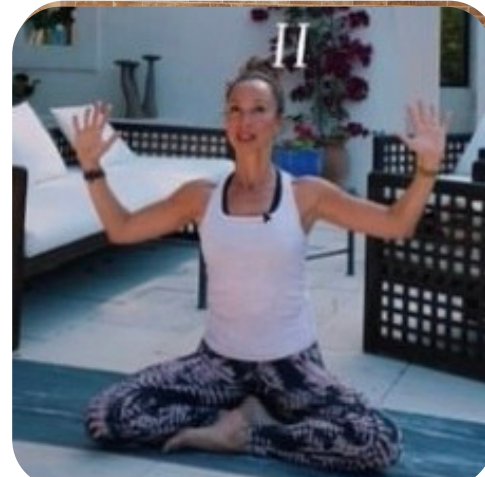
**Material:**

- esterilla
- silla
- bloques
- manta
- cinturón

🕒 **50 MINUTOS**

[ENLACE](#)

JUEVES



**YOGA SUAVE PARA  
ARTICULACIONES**

Focalizamos esta segunda sesión de yoga suave al movimiento de las articulaciones sinoviales.

🔥 La práctica de asanas fortalece las articulaciones, aumentando la movilidad y elasticidad de las mismas, y consecuentemente retrasando su rigidez y deterioro.

**Material:**

- esterilla
- manta
- cinturón
- bloques

🕒 **45 MINUTOS**

[ENLACE](#)

VIERNES



**YOGA SUAVE PARA  
FLEXIBILIDAD**

👉 En esta práctica de yoga suave vamos a mejorar y aumentar la flexibilidad de nuestro cuerpo. 😊, manteniendo y ampliando el rango de movimiento de las articulaciones y de estiramiento de los músculos.

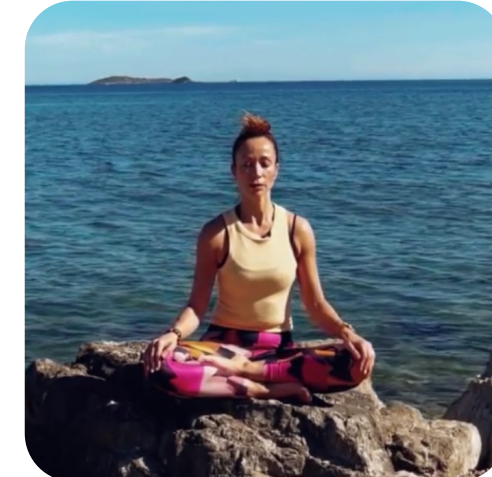
**Material:**

- esterilla
- silla
- bloques
- manta

🕒 **30 MINUTOS**

[ENLACE](#)

SÁBADO



**MEDITACIÓN  
MINDFULNES**

Os comparto una técnica de meditación llamada Metta bhavana. 🌸 Con esta meditación conseguiremos mejorar nuestra gestión de la ansiedad, empatía, estado de ánimo y nuestro aprendizaje.

♥ A pesar de ser una meditación de origen Budista, la meditación en el amor y la compasión tiene efectos directos en nuestro cerebro, corroborados por estudios científicos.

**Material:**

✗ **NO SE REQUIERE**

🕒 **20 MINUTOS**

[ENLACE](#)

DOMINGO



🎉 **DESCANSO**

**Te felicito por haber  
llegado hasta aquí.  
Tómate un merecido  
descanso**

**Si has sido constante en  
tu práctica, ya debes  
haber experimentado los  
primeros beneficios de la  
práctica.**

**Recuerda que no hay  
ningún lugar al que llegar.  
Solo el camino  
Feliz semana y feliz  
práctica**

-