



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (IV)

LUNES

MARTES

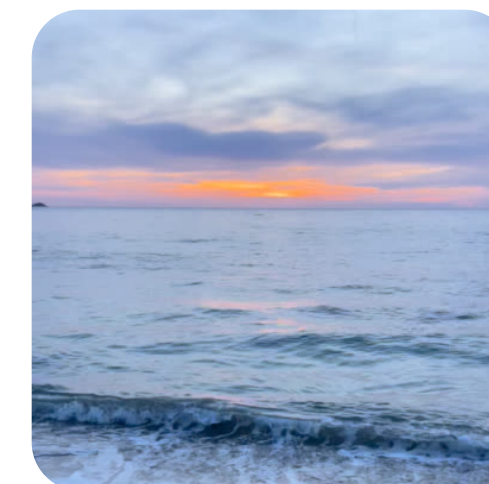
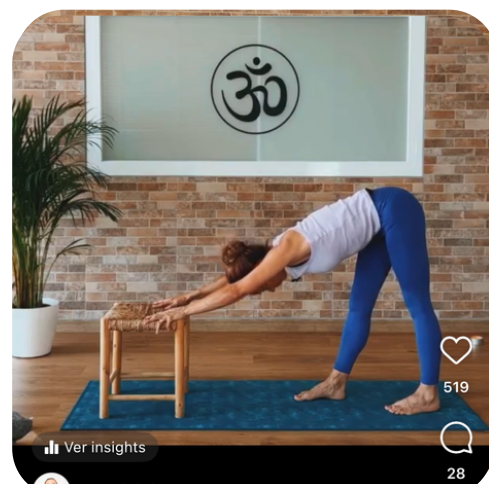
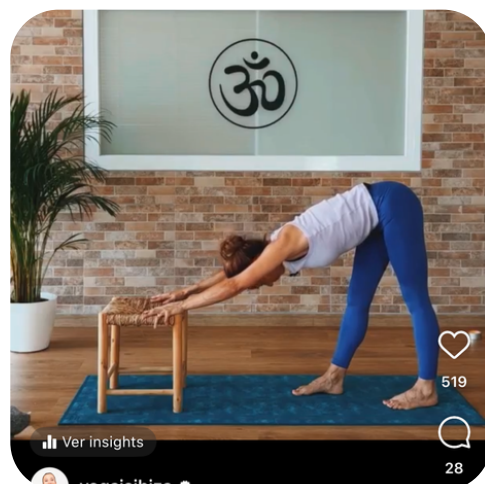
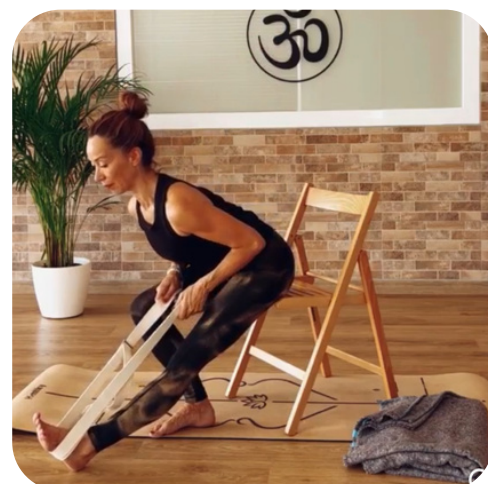
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



YOGA SUAVE EN SILLA

YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD

YOGA SUAVE EN SILLA

YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD

YOGA SUAVE PARA PIERNAS EN SILLA

MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA

DESCANSO

Para todos aquellos que queréis empezar a practicar yoga o revisar asanas de forma consciente.

? Si te has sentido intrigado por el yoga pero no sabes cómo empezar ¡practica esta clase!

📖 Descubrirás que grado de flexibilidad o rigidez tiene tu cuerpo y también tu mente.

Material:

- esterilla
- silla
- cinturón
- manta

🕒 24 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

🕒 40 MINUTOS

[ENLACE](#)

Para todos aquellos que queréis empezar a practicar yoga o revisar asanas de forma consciente.

? Si te has sentido intrigado por el yoga pero no sabes cómo empezar ¡practica esta clase!

📖 Descubrirás que grado de flexibilidad o rigidez tiene tu cuerpo y también tu mente.

Material:

- Material:
- esterilla
- silla
- cinturón
- manta

🕒 24 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

🕒 40 MINUTOS

[ENLACE](#)

Esta práctica de yoga suave está diseñada para fortalecer piernas y mejorar el bienestar en general.

🙏 Agradece a tu cuerpo por el esfuerzo y la dedicación en esta práctica.

Material:

- esterilla
- silla
- manta

🕒 20 MINUTOS

[ENLACE](#)

Meditación mindfulness basada en la "Meditación de la montaña"

🙏 Meditación especialmente focalizada para cultivar la fortaleza interior, la estabilidad y la serenidad.

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 26 MINUTOS

[ENLACE](#)

Enhorabuena, has completado el ecuador de este programa. Siéntete orgullosa/o de ello.

**Te deseo una feliz semana de práctica consciente e inspiradora!
¡Feliz Domingo!**

-