

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
YOGA SUAVE FORTALECER CORE	YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD	YOGA SUAVE FORTALECER CORE	YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD	YOGA SUAVE CADERAS Y COLUMNA VERTEBRAL	CALMA TU MENTE	
<p>Os comparto una rutina para fortalecer los músculos del core, mejorar el equilibrio y en definitiva mover el cuerpo.</p> <p>🕒 10 minutos para ti, ¿ te los vas a dedicar ?</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">• silla / bloques• manta• cinturón <p>🕒 10 MINUTOS</p>	<p>😊❤️ a veces solo 10 minutos son suficientes para movernos.</p> <p>❤️ prueba esta práctica de yoga suave, donde trabajamos las articulaciones después de todo el día estando trabajando. Si no hay movimiento, el cuerpo se vuelve rígido y empiezan los dolores .</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">• silla / bloques• manta <p>🕒 10 MINUTOS</p>	<p>Os comparto una rutina para fortalecer los músculos del core, mejorar el equilibrio y en definitiva mover el cuerpo.</p> <p>🕒 10 minutos para ti, ¿ te los vas a dedicar ?</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">• silla / bloques• manta• cinturón <p>🕒 10 MINUTOS</p>	<p>😊❤️ a veces solo 10 minutos son suficientes para movernos.</p> <p>❤️ prueba esta práctica de yoga suave, donde trabajamos las articulaciones después de todo el día estando trabajando. Si no hay movimiento, el cuerpo se vuelve rígido y empiezan los dolores .</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">• silla / bloques• manta <p>🕒 10 MINUTOS</p>	<p>🕒 el ejercicio físico es clave para esta época de nuestra vida, de renovación, de cambio ...</p> <p>🌿 una práctica de 26 minutos para caderas y columna . Espero que os sea útil</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none">• silla / bloques• manta <p>🕒 26 MINUTOS</p>	<p>😊❤️❤️.</p> <p>🌿 La atención plena no es un concepto, es una práctica.</p> <p>👉 te comparto 3 formas sencillas de volver a ti:</p> <p>Al despertar Al Caminar En la ducha</p> <p>🕒 empieza con una esta semana y observa cómo cambia tu energía</p> <p>🕒 -- MINUTOS</p>	<p>🎉 DESCANSA Y PLANIFICA TU SEMANA</p>
ENLACE	ENLACE	ENLACE	ENLACE	ENLACE	ENLACE	-