

Calendario Semanal CREANDO HÁBITOS SALUDABLES N° 87



LUNES



YOGA SUAVE FORTALECER CORE

Os comparto una rutina para fortalecer los músculos del core, mejorar el equilibrio y en definitiva mover el cuerpo.

⌚ 10 minutos para ti, ¿te los vas a dedicar ?

Material:

- silla / bloques
- manta
- cinturón

⌚ 10 MINUTOS

MARTES



YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD

😍 a veces solo 10 minutos son suficientes para movernos.

❤ 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 .

Material:

- silla / bloques
- manta

⌚ 10 MINUTOS

MIÉRCOLES



YOGA SUAVE FORTALECER CORE

Os comparto una rutina para fortalecer los músculos del core, mejorar el equilibrio y en definitiva mover el cuerpo.

⌚ 10 minutos para ti, ¿te los vas a dedicar ?

Material:

- silla / bloques
- manta
- cinturón

⌚ 10 MINUTOS

JUEVES



YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD

😍 a veces solo 10 minutos son suficientes para movernos.

❤ 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 .

Material:

- silla / bloques
- manta

⌚ 10 MINUTOS

VIERNES



YOGA SUAVE CADERAS Y COLUMNAS VERTEBRALES

😊 el ejercicio físico es clave para esta época de nuestra vida, de renovación, de cambio ...

🌿 una práctica de 26 minutos para caderas y columna . Espero que os sea útil

Material:

- manta
- silla / bloques
- manta

⌚ 26 MINUTOS

SÁBADO



CALMA TU MENTE

😍 ❤️. La atención plena no es un concepto, es una práctica.

👉 te comarto 3 formas sencillas de volver a ti:
Al despertar
Al Caminar
En la ducha

⌚ empieza con una esta semana y observa cómo cambia tu energía

⌚ -- MINUTOS

DOMINGO



DESCANSA Y PLANIFICA TU SEMANA

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

-