

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
YOGA SUAVE 20 MINUTOS	YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD	YOGA SUAVE 20 MINUTOS	YOGA SUAVE FLEXIBILIDAD	RUTINA 7 MINUTOS PARA DESPERTAR	CALMA TU MENTE	
<p>😊 Sesión de yoga suave y cortita, perfecta para reconectar con tu cuerpo durante estas vacaciones . Algunos tips importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Practica con conciencia. -</li><li>No sientas dolor. -Respetas las señales de tu cuerpo. -</li><li>Respira y fluye con el movimiento.</li></ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• silla / bloques</li><li>• manta</li><li>• cinturón</li></ul> <p>🕒 30 MINUTOS</p>	<p>😊 Esta práctica de yoga suave te acompañará a mejorar tu flexibilidad. <sup>100</sup> Trabaja los estiramientos, desde una postura confortable y sin dolor. 🙌🧘♀️</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• silla / bloques</li><li>• manta</li><li>• cinturón</li></ul> <p>🕒 30 MINUTOS</p>	<p>😊 Sesión de yoga suave y cortita, perfecta para reconectar con tu cuerpo durante estas vacaciones . Algunos tips importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Practica con conciencia. -</li><li>No sientas dolor. -Respetas las señales de tu cuerpo. -</li><li>Respira y fluye con el movimiento.</li></ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• silla / bloques</li><li>• manta</li><li>• cinturón</li></ul> <p>🕒 30 MINUTOS</p>	<p>😊 Esta práctica de yoga suave te acompañará a mejorar tu flexibilidad. <sup>100</sup> Trabaja los estiramientos, desde una postura confortable y sin dolor. 🙌🧘♀️</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• silla / bloques</li><li>• manta</li><li>• cinturón</li></ul> <p>🕒 30 MINUTOS</p>	<p>Aquí os comparto el VIDEO COMPLETO rutina de yoga suave para despertar por la mañana . Solo 7 minutos para conectar y empezar el día con energía.</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• manta</li><li>• silla / bloques</li><li>• manta</li></ul> <p>🕒 15 MINUTOS</p>	<p>😊❤️❤️. Práctica formal de mindfulness para encontrar bienestar y calma 🌿</p> <p>🕒 16 MINUTOS</p>	<p>🎉 <b>DESCANSA Y PLANIFICA TU SEMANA</b></p>
ENLACE	ENLACE	ENLACE	ENLACE	ENLACE	ENLACE	-