

# Calendario Semanal CREANDO HÁBITOS SALUDABLES Nº 86



LUNES



**YOGA SUAVE 20 MINUTOS**

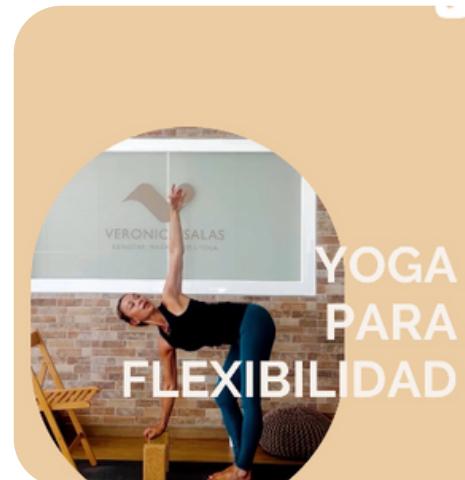
😊 Sesión de yoga suave y cortita, perfecta para reconectar con tu cuerpo durante estas vacaciones . Algunos tips importantes:  
-Practica con conciencia.  
-No sientas dolor.  
-Respecta las señales de tu cuerpo.  
-Respira y fluye con el movimiento.

**Material:**

- silla / bloques
- manta
- cinturón

⌚ 30 MINUTOS

MARTES



**YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD**

😊 Esta práctica de yoga suave te acompañará a mejorar tu flexibilidad. 💪 Trabaja los estiramientos, desde una postura confortable y sin dolor. 🤸🏻‍♀️

**Material:**

- silla / bloques
- manta
- cinturón

⌚ 30 MINUTOS

MIÉRCOLES



**YOGA SUAVE 20 MINUTOS**

😊 Sesión de yoga suave y cortita, perfecta para reconectar con tu cuerpo durante estas vacaciones . Algunos tips importantes:  
-Practica con conciencia.  
-No sientas dolor.  
-Respecta las señales de tu cuerpo.  
-Respira y fluye con el movimiento.

**Material:**

- silla / bloques
- manta
- cinturón

⌚ 30 MINUTOS

JUEVES



**YOGA PARA FLEXIBILIDAD**

😊 Esta práctica de yoga suave te acompañará a mejorar tu flexibilidad. 💪 Trabaja los estiramientos, desde una postura confortable y sin dolor. 🤸🏻‍♀️

**Material:**

- silla / bloques
- manta
- cinturón

⌚ 30 MINUTOS

VIERNES



Rutina de 7 minutos para conectar contigo

**RUTINA 7 MINUTOS PARA DESPERTAR**

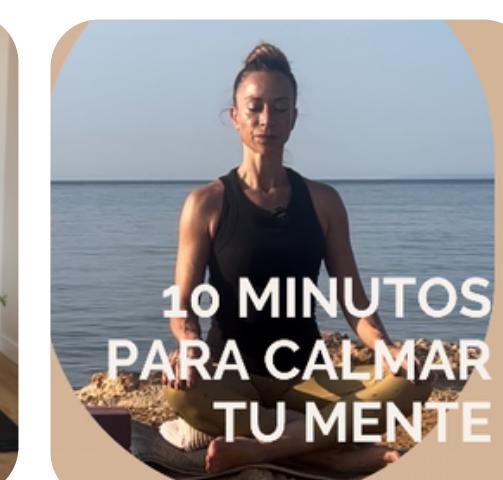
Aquí os comarto el VIDEO COMPLETO rutina de yoga suave para despertar por la mañana . Solo 7 minutos para conectar y empezar el día con energía.

**Material:**

- silla / bloques
- manta

⌚ 15 MINUTOS

SÁBADO



**10 MINUTOS PARA CALMAR TU MENTE**

**CALMA TU MENTE**

😊 ❤️. Práctica formal de mindfulness para encontrar bienestar y calma 🌱

⌚ 16 MINUTOS

DOMINGO



**DESCANSA Y PLANIFICA TU SEMANA**

-

[\*\*ENLACE\*\*](#)

[\*\*ENLACE\*\*](#)

[\*\*ENLACE\*\*](#)

[\*\*ENLACE\*\*](#)

[\*\*ENLACE\*\*](#)

[\*\*ENLACE\*\*](#)