



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (XII)

LUNES



YOGA SUAVE FULL
BODY

🔥 Sesión de yoga suave en la que vamos a estirar tronco, columna, piernas (parte de isquiotibiales), también algunas torsiones y aperturas de pecho. Es una sesión con efecto energizante.

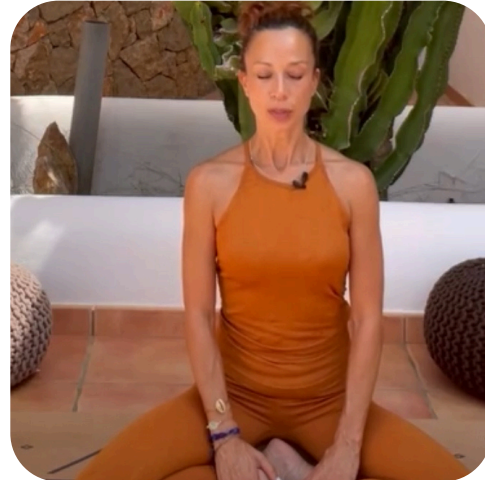
Material:

- bloques
- manta
- cinturón

🕒 42 MINUTOS

[ENLACE](#)

MARTES



RESPIRACIÓN
CUADRADA

🙏 Te comparto un vídeo de técnica de respiración para calmar la ansiedad y el estrés.

1. Siéntate en una posición cómoda
2. Cierra tus ojos
3. Inspira y exhala profundamente
4. Visualiza un cuadrado
- 5 Inspira en 4 tiempos, retén la respiración cuatro tiempos (retención a pulmón lleno), exhala en 4 tiempos , retén la respiración en 4 tiempos (retención a pulmón vacío)
6. Si prefieres acortar la duración , puedes hacerlo. Pero la duración debe ser la misma en las 4 fases.

🕒 5 MINUTOS

[ENLACE](#)

MIÉRCOLES



YOGA SUAVE FULL
BODY

🔥 Sesión de yoga suave en la que vamos a estirar tronco, columna, piernas (parte de isquiotibiales), también algunas torsiones y aperturas de pecho. Es una sesión con efecto energizante.

Material:

- bloques
- manta
- cinturón

🕒 46 MINUTOS

[ENLACE](#)

JUEVES



RESPIRACIÓN DE
DOBLE CALMA

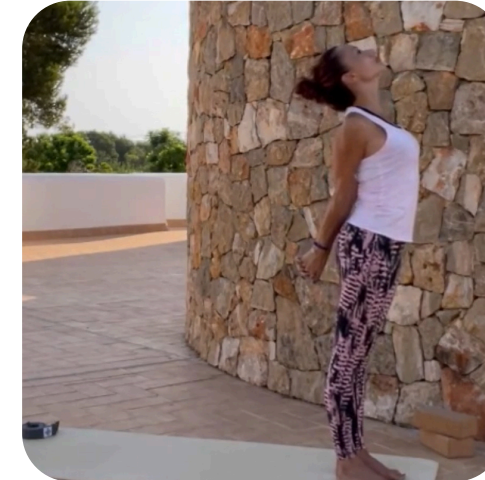
🙏 Te comparto un vídeo de técnica de respiración para calmar la ansiedad y el estrés.

1. Siéntate en una posición cómoda
2. Cierra tus ojos
3. Inspira y exhala profundamente
4. Visualiza un cuadrado
- 5 Inspira en 4 tiempos, retén la respiración cuatro tiempos (retención a pulmón lleno), exhala en 4 tiempos , retén la respiración en 4 tiempos (retención a pulmón vacío)
6. Si prefieres acortar la duración , puedes hacerlo. Pero la duración debe ser la misma en las 4 fases.

🕒 5 MINUTOS

[ENLACE](#)

VIERNES



YOGA SUAVE PARA
TODO EL CUERPO

Esta semana os comparto una práctica suave de asanas apta para todos los niveles.

Si llevas mucho tiempo sin moverte tras unas merecidas vacaciones, prueba esta práctica para sentirte mejor. ¹⁰⁰
Feliz práctica. 🙏

Material:

- bloques
- manta
- cinturón

🕒 41 MINUTOS

[ENLACE](#)

SÁBADO



MEDITACIÓN
MINDFULNES

Os comparto una técnica de meditación llamada Metta bhavana. ⁺ Con esta meditación conseguiremos mejorar nuestra gestión de la ansiedad, empatía, estado de ánimo y nuestro aprendizaje.

❤️ A pesar de ser una meditación de origen Budista, la meditación en el amor y la compasión tiene efectos directos en nuestro cerebro, corroborados por estudios científicos.

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 8 MINUTOS

[ENLACE](#)

DOMINGO



DESCANSO

-