



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (IX)

LUNES



YOGA SUAVE FULL BODY

En esta práctica nos centraremos en movimientos suaves y conscientes para relajar el cuerpo y la mente.

🔥 Prestaremos atención a nuestra respiración y nos permitiremos sentir la energía fluir a través de nosotros mientras mantenemos cada postura.

Material:

- bloques
- manta

🕒 30 MINUTOS

[ENLACE](#)

MARTES



YOGA SUAVE PARA
PIERNAS

Os comparto una práctica de yoga suave focalizada al fortalecimiento de piernas.

📖 También trabajaremos otros grupos musculares y para esta sesión empezaremos sentadxs en silla.

Material:

- silla
- bloques

🕒 27 MINUTOS

[ENLACE](#)

MIÉRCOLES



YOGA SUAVE FULL BODY

En esta práctica nos centraremos en movimientos suaves y conscientes para relajar el cuerpo y la mente.

🔥 Prestaremos atención a nuestra respiración y nos permitiremos sentir la energía fluir a través de nosotros mientras mantenemos cada postura.

Material:

- bloques
- manta

🕒 36 MINUTOS

[ENLACE](#)

JUEVES



YOGA SUAVE PARA
PIERNAS

Os comparto una práctica de yoga suave focalizada al fortalecimiento de piernas.

📖 También trabajaremos otros grupos musculares y para esta sesión empezaremos sentadxs en silla.

Material:

- silla
- bloques

🕒 36 MINUTOS

[ENLACE](#)

VIERNES



YOGA SUAVE PARA
DESPERTAR

Después de que nuestro cuerpo y nuestra mente permanezcan descansado durante varias horas, es fundamental movernos para llenarnos de energía e iniciar el día con una actitud positiva.

📖 la práctica de ejercicio hace que nuestra energía sea distinta y como consecuencia nuestros pensamientos y nuestras emociones también.

Material:

- bloques

🕒 15 MINUTOS

[ENLACE](#)

SÁBADO



MEDITACIÓN
MINDFULNES

♥ En esta corta meditación de gratitud que comparto con vosotrxs, os ayudará a ser más conscientes de las pequeñas cosas que nos rodean y que no apreciamos.

♥ Nos ayudará a tener mayor felicidad, mayor bienestar.

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 12 MINUTOS

[ENLACE](#)

DOMINGO



DESCANSO

-