



# CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (X)

LUNES



**YOGA SUAVE PARA  
CUORE Y PIERNAS**

🔥 El trabajo de core (músculos abdominales, lumbares, pelvis, glúteos y musculatura profunda de la columna) es clave para nuestro cuerpo. 🧘 Nos ayuda en nuestro equilibrio y a tener un mejor control corporal.

**Material:**

- bloques
- manta

🕒 46 MINUTOS

[ENLACE](#)

MARTES



**YOGA SUAVE PARA  
PIERNAS Y BRAZOS**

Práctica de yoga suave para trabajar brazos y piernas. 🧘 Nuestro bienestar pasa también por hacer ejercicio físico, y aunque , personalmente no considero el yoga físico como un ejercicio, es cierto que después de su práctica, nuestro cuerpo es otro.

**Material:**

- bloques
- manta

🕒 46 MINUTOS

[ENLACE](#)

MIÉRCOLES



**YOGA SUAVE PARA  
CUORE Y PIERNAS**

🔥 El trabajo de core (músculos abdominales, lumbares, pelvis, glúteos y musculatura profunda de la columna) es clave para nuestro cuerpo. 🧘 Nos ayuda en nuestro equilibrio y a tener un mejor control corporal.

**Material:**

- bloques
- manta

🕒 46 MINUTOS

[ENLACE](#)

JUEVES



**YOGA SUAVE PARA  
PIERNAS Y BRAZOS**

Práctica de yoga suave para trabajar brazos y piernas. 🧘 Nuestro bienestar pasa también por hacer ejercicio físico, y aunque , personalmente no considero el yoga físico como un ejercicio, es cierto que después de su práctica, nuestro cuerpo es otro.

**Material:**

- bloques
- manta

🕒 46 MINUTOS

[ENLACE](#)

VIERNES



**YOGA PARA CUORE  
Y PIERNAS**

Yoga suave focalizado en cuore y piernas.

🧘 El yoga nos aportará flexibilidad y conciencia corporal, además de conectar con nuestro cuerpo.

🧘 No olvides practicar al menos dos días a la semana . Te aportará equilibrio en mente , cuerpo y espíritu.

**Material:**

- bloques
- manta

🕒 46 MINUTOS

[ENLACE](#)

SÁBADO



**MEDITACIÓN  
MINDFULNES**

🧘 Esta semana comparto con vosotros y vosotras una nueva cápsula de meditación basada en la atención a la respiración.

**Material:**

✗ **NO SE REQUIERE**

🕒 8 MINUTOS

[ENLACE](#)

DOMINGO



**DESCANSO**

-