



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (XI)

LUNES

MARTES

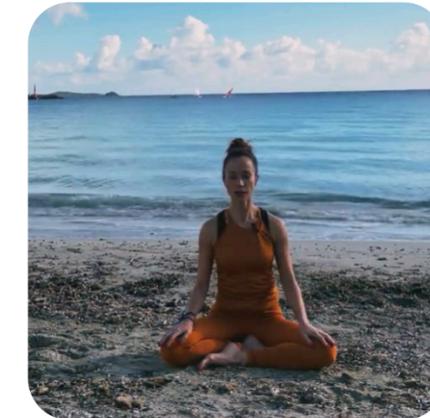
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



**YOGA SUAVE PARA
REDUCIR ESTRÉS**

**RESPIRACIÓN DE
DOBLE CALMA**

**YOGA SUAVE PARA
REDUCIR ESTRÉS**

**RESPIRACIÓN DE
DOBLE CALMA**

**YOGA SUAVE PARA
CALMAR LA MENTE**

**MEDITACIÓN
MINDFULNES**

🔥 A través del trabajo de esta práctica y de las distintas asanas, podrás experimentar como tus niveles de estrés disminuyen y te sientes mucho mejor cuando hayas finalizado la sesión.

Material:

- bloques
- manta

🕒 **46 MINUTOS**

🙏 Dejar la respiración a la deriva es como dejar la mente a la deriva, los yoguis sabían de la importancia del control de la respiración.

😊😊 esta técnica que te comparto activa directamente el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de relajarnos y que te servirá para relajarte.

Una vez en la postura, practícala durante 5 minutos.

🕒 **5 MINUTOS**

🔥 A través del trabajo de esta práctica y de las distintas asanas, podrás experimentar como tus niveles de estrés disminuyen y te sientes mucho mejor cuando hayas finalizado la sesión.

Material:

- bloques
- manta

🕒 **46 MINUTOS**

🙏 Dejar la respiración a la deriva es como dejar la mente a la deriva, los yoguis sabían de la importancia del control de la respiración.

😊😊 esta técnica que te comparto activa directamente el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de relajarnos y que te servirá para relajarte.

Una vez en la postura, practícala durante 5 minutos.

🕒 **46 MINUTOS**

😊 En esta sesión de yoga suave que hoy comparto focalizamos la practica hacia la flexibilización de la columna vertebral, a través de las asanas de torsión. Calmando nuestra mente, a través de la técnica de respiración completa y de las posturas de equilibrio.

Material:

- bloques
- manta

🕒 **41 MINUTOS**

😊 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

ENLACE

ENLACE

ENLACE

ENLACE

ENLACE

-