



# CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (XI)

LUNES

MARTES

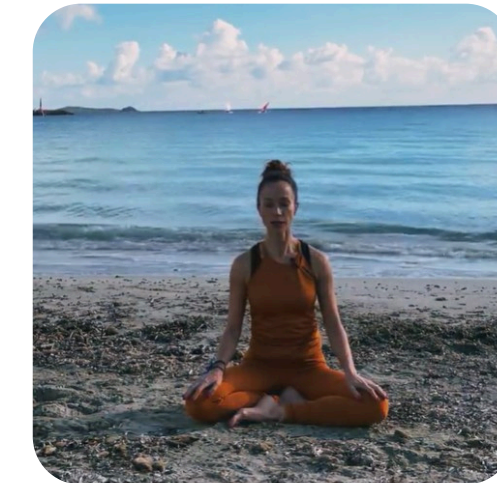
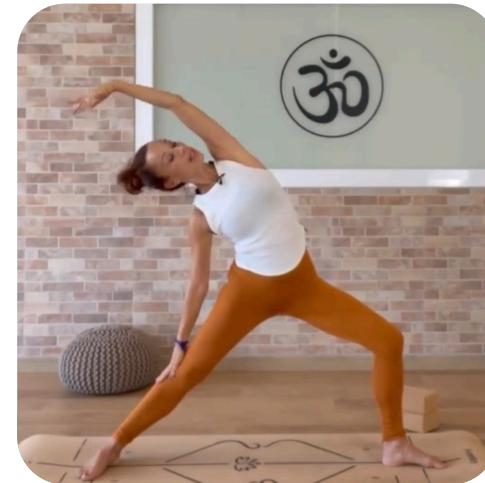
MIÉRCOLES

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.

🙏 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.

🔥 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.

🙏 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.

🥰 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.

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

**Material:**

- bloques
- manta

Una vez en la postura, practícala durante 5 minutos.

**Material:**

- bloques
- manta

Una vez en la postura, practícala durante 5 minutos.

**Material:**

- bloques
- manta

**Material:**

✗ NO SE REQUIERE

🕒 46 MINUTOS

🕒 5 MINUTOS

🕒 46 MINUTOS

🕒 46 MINUTOS

🕒 41 MINUTOS

🕒 8 MINUTOS

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

-