



CALENDARIO SEMANAL

CREANDO HÁBITOS SALUDABLES N°74

LUNES

MARTES

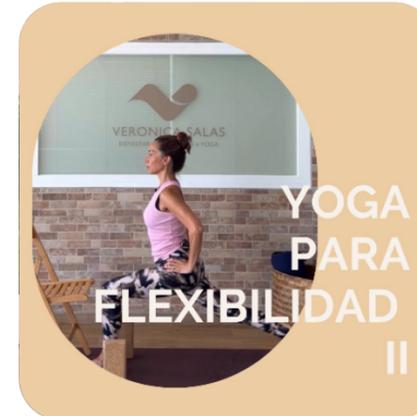
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



YOGA EN SILLA PARA FLEXIBILIZAR CUERPO

YOGA SUAVE PARA MOVILIDAD

YOGA EN SILLA PARA FLEXIBILIZAR CUERPO

YOGA SUAVE PARA MOVILIDAD

YOGA SUAVE PARA FLEXIBILIDAD

CAPSULA DE MEDITACIÓN MINDFULNESS

🔥 Hoy te comparto una práctica especial de yoga en silla ideal si buscas liberar tensiones y aquietar la mente.

Es una práctica muy recomendable para principiantes, personas poco flexibles, personas con movilidad reducida o para tí, que ya tienes una practica avanzada, pero te apetece practicar de forma más relajada.

Material:

- bloques / silla
- esterilla
- silla

🕒 40 MINUTOS

[ENLACE](#)

❤️ ¿Rigidez en el cuerpo? Esta práctica está focalizada para suavizar articulaciones, elongar los músculos y despertar tu energía desde el respeto al cuerpo.

Es ideal si pasas muchas horas sentada, si estás empezando con el yoga o simplemente necesitas un momento de conexión tranquila.

Material:

- bloques
- silla
- manta

🕒 25 MINUTOS

[ENLACE](#)

🔥 A través del trabajo de esta práctica y de las distintas asanas, podrás experimentar como tus niveles de estrés disminuyen y sientes mayor bienestar al finalizar la sesión.

Material:

- bloques
- esterilla
- silla

🕒 40 MINUTOS

[ENLACE](#)

❤️ ¿Rigidez en el cuerpo? Esta práctica está focalizada para suavizar articulaciones, elongar los músculos y despertar tu energía desde el respeto al cuerpo.

Es ideal si pasas muchas horas sentada, si estás empezando con el yoga o simplemente necesitas un momento de conexión tranquila.

Material:

- bloques
- silla
- manta

🕒 25 MINUTOS

[ENLACE](#)

100 Sesión focalizada a parar, escuchar nuestro cuerpo, para encontrarnos más flexibles, ágiles y con mayor energía.

Te ánimo a empezar a mover tu cuerpo. Lo necesita. Poco a poco, la práctica se irá transformando en hábito y mejorará tu bienestar y tu salud.

Material:

- bloques
- silla

🕒 37 MINUTOS

[ENLACE](#)

La respiración consciente activa partes cerebrales que no se activan durante la respiración automática: como son las zonas encargadas de regular las emociones y la memoria, proporcionándonos un mayor bienestar emocional y corporal.

✅ Multitud de estudios científicos así lo han confirmado.

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 12 MINUTOS

[ENLACE](#)

DESCANSO

-