



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES N°70

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



YOGA SUAVE PARA RECONECTAR

YOGA SUAVE ENERGIZANTE

YOGA SUAVE PARA RECONECTAR

YOGA SUAVE ENERGIZANTE

YOGA SUAVE PARA CORE Y PIERNAS

MEDITACIÓN MINDFULNESS

😊❤️ resérvate tu momento de bienestar y auto cuidado, bajarán tus niveles de estrés y de ansiedad, y serás más consciente de tu vida.

❤️ feliz práctica

Material:

- bloques
- silla
- esterilla
- manta /cinturón

🕒 34 MINUTOS

Esta sesión está diseñada para brindarte un "impulso de energía" mientras cuidas tu cuerpo. 🙌🧘♀️

No necesitas ser muy flexible. Nos enfocamos siempre a escuchar el cuerpo y adaptar cada movimiento para que disfrutes de los beneficios del yoga sin presión.

Material:

- bloques
- silla
- esterilla /manta

🕒 33 MINUTOS

😊❤️ resérvate tu momento de bienestar y auto cuidado, bajarán tus niveles de estrés y de ansiedad, y serás más consciente de tu vida.

❤️ feliz práctica

Material:

- bloques
- silla
- esterilla
- manta / cinturón

🕒 34 MINUTOS

😊 Esta sesión está diseñada para brindarte un "impulso de energía" mientras cuidas tu cuerpo. 🙌🧘♀️

No necesitas ser muy flexible. Nos enfocamos siempre a escuchar el cuerpo y adaptar cada movimiento para que disfrutes de los beneficios del yoga sin presión.

Material:

- bloques
- silla
- esterilla / manta

🕒 33 MINUTOS

Practica enfocada a fortalecer tu core y piernas de forma consciente y sin prisas.

😊 Recuerda respetar los límites de tu cuerpo, moviéndote con amabilidad y escuchando lo que necesitas en cada momento.

❤️ Conecta con el ritmo de tu respiración.

Material:

- esterilla
- bloques
- cinturón

🕒 40 MINUTOS

💡❤️❤️ la meditación de la montaña nos guía para aceptar el presente tal y como es, a pesar de los cambios y de los desafíos de la vida.

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 15 MINUTOS

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

-