



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES N°75

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



3 EJERCICIOS DE
MINDFULNESS PARA
CONECTAR CONTIGO
Y ENCONTRAR LA
CALMA



YOGA PARA
DESPERTAR

YOGA SUAVE PARA
PRINCIPIANTES

YOGA PARA
DESPERTAR

YOGA SUAVE PARA
PRINCIPIANTES

YOGA SUAVE EN SILLA Y
SUELO

CAPSULA DE MEDITACIÓN
MINDFULNESS

👋 Os comparto esta rutina de yoga suave de 15 minutos para practicar cuando nos levantamos.
😊 Después de que nuestro cuerpo y nuestra mente permanezcan descansado durante varias horas, es fundamental movernos para llenarnos de energía e inici

Material:

- cojin
- manta
- bloques

🕒 15 MINUTOS

[ENLACE](#)

❤️❤️😊 Esta práctica está diseñada para todas las personas que deseen comenzar su viaje en el yoga o que buscan una práctica suave y relajante

Material:

- bloques / cojines
- silla
- manta

🕒 25 MINUTOS

[ENLACE](#)

👋 Os comparto esta rutina de yoga suave de 15 minutos para practicar cuando nos levantamos. 😊 Después de que nuestro cuerpo y nuestra mente permanezcan descansado durante varias horas, es fundamental movernos para llenarnos de energía e inici

Material:

- cojin
- manta
- bloques

🕒 15 MINUTOS

[ENLACE](#)

❤️❤️😊 Esta práctica está diseñada para todas las personas que deseen comenzar su viaje en el yoga o que buscan una práctica suave y relajante

Material:

- bloques / cojines
- silla
- manta

🕒 25 MINUTOS

[ENLACE](#)

👋👍 Os comparto esta rutina de yoga suave de 15 minutos para practicar cuando nos levantamos. 😊 Después de que nuestro cuerpo y nuestra mente permanezcan descansado durante varias horas, es fundamental movernos para llenarnos de energía e iniciar el día con una actitud positiva.

Material:

- bloques
- silla

🕒 20 MINUTOS

[ENLACE](#)

👋 ¿Te gustaría sentirte más presente y conectada contigo misma? ¿sientes que la vida pasa muy deprisa y apenas te das cuenta? 😊 Te comparto estos tres ejercicios que a mí me han ayudado.

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 12 MINUTOS

[ENLACE](#)

DESCANSO

-