



# CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (VIII)

LUNES



**YOGA PARA MEJORAR LA POSTURA CORPORAL**

♥️ yoga suave para mejorar la postura corporal.  
♥️ Descubrirás el poder de la respiración consciente y de los movimientos suaves que te ayudarán a liberar tensiones y a encontrar una postura más erguida y equilibrada.

**Material:**

- esterilla
- silla
- bloques/cinturón
- manta

🕒 36 MINUTOS

[ENLACE](#)

MARTES



**YOGA SUAVE BASADO EN MINDFULNESS**

me gustaría compartir con todos vosotros una sesión de yoga suave basada en los principios del mindfulness.🙏  
😊 Permítete vivir este momento en su totalidad, llevando la atención a las sensaciones del cuerpo.

**Material:**

- esterilla
- bloques
- manta

🕒 36 MINUTOS

[ENLACE](#)

MIÉRCOLES



**YOGA SUAVE PARA MEJORAR LA POSTURA CORPORAL**

♥️♥️ yoga suave para mejorar la postura corporal.  
♥️ Descubrirás el poder de la respiración consciente y de los movimientos suaves que te ayudarán a liberar tensiones y a encontrar una postura más erguida y equilibrada.

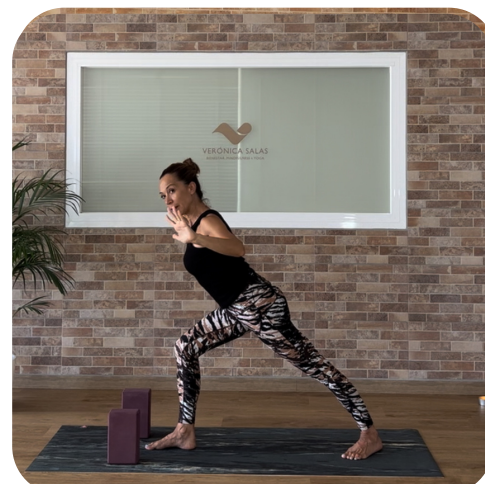
**Material:**

- esterilla
- silla
- bloques/cinturón
- manta

🕒 36 MINUTOS

[ENLACE](#)

JUEVES



**YOGA SUAVE BASADO EN MINDFULNESS**

Focalizamos esta segunda sesión de yoga suave al movimiento de las articulaciones sinoviales.  
🔥 La práctica de asanas fortalece las articulaciones, aumentando la movilidad y elasticidad de las mismas, y consecuentemente retrasando su rigidez y deterioro.

**Material:**

- esterilla
- manta
- bloques

🕒 36 MINUTOS

[ENLACE](#)

VIERNES



**YOGA SUAVE ENERGIZANTE**

👉 En esta práctica de yoga suave vamos a mejorar y aumentar la flexibilidad de nuestro cuerpo. 😊, manteniendo y ampliando el rango de movimiento de las articulaciones y de estiramiento de los músculos.

**Material:**

- esterilla
- silla
- manta

🕒 30 MINUTOS

[ENLACE](#)

SÁBADO



**MEDITACIÓN MINDFULNES**

omparto con vosotras y vosotros una práctica de meditación utilizando una herramienta de Mindfulness:

➡️ Las 20 respiraciones conscientes.

🕯️ Es una meditación focalizada en la respiración, de no más de 10 minutos, y que podrás utilizarla como herramienta para aquellos momentos en los que tu mente está especialmente agitada.

**Material:**

✗ NO SE REQUIERE

🕒 10 MINUTOS

[ENLACE](#)

DOMINGO



🎉 **DESCANSO**

-