



# CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (I)

LUNES



DESPERTANDO EL CUERPO

Me gusta comenzar el día con yoga suave! 🧘🏻‍♀️ ¿Alguien más se une a esta práctica mañanera de no más de 15 minutos ?  
Es la mejor manera de prepararse para el día, activando el cuerpo, generando endorfinas

**Material:**

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

🕒 16 MINUTOS

[ENLACE](#)

MARTES



ESTIRANDO EL CUERPO

Rutina basada en adaptaciones de posturas de yoga en las que existe un estiramiento del músculo.  
😊 los estiramientos reducen la tensión en los músculos , alivian los dolores musculares , mejoran la postura y reduce el estrés.

**Material:**

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

🕒 20 MINUTOS

[ENLACE](#)

MIÉRCOLES



DESPERTANDO EL CUERPO

Me gusta comenzar el día con yoga suave! 🧘🏻‍♀️ ¿Alguien más se une a esta práctica mañanera de no más de 15 minutos ?  
Es la mejor manera de prepararse para el día, activando el cuerpo, generando endorfinas

**Material:**

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

🕒 16 MINUTOS

[ENLACE](#)

JUEVES



ESTIRANDO EL CUERPO

Rutina basada en adaptaciones de posturas de yoga en las que existe un estiramiento del músculo.  
😊 los estiramientos reducen la tensión en los músculos , alivian los dolores musculares , mejoran la postura y reduce el estrés.

**Material:**

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

🕒 20 MINUTOS

[ENLACE](#)

VIERNES



ESTIRAMIENTO TIPO YOGA

Sesión cortita de estiramientos tipo yoga, ideal para practicarla por la mañana recién levantadx o antes de ir a dormir

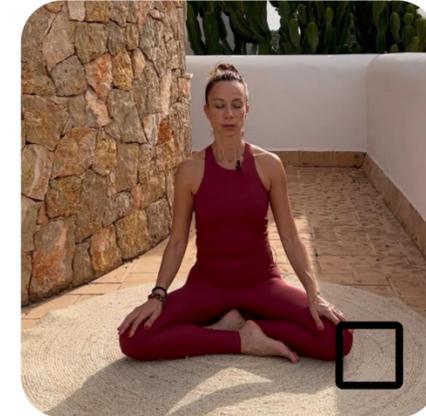
**Material:**

- esterilla
- silla

🕒 20 MINUTOS

[ENLACE](#)

SÁBADO



20 RESPIRACIONES CONSCIENTES

Meditación en Mindfulness basada en 20 respiraciones conscientes. Busca un lugar tranquilo, siéntate encima de un cojín, un bloque o bien en una silla con las plantas de los pies sobre el suelo.

**Material:**

✗ NO SE REQUIERE

🕒 12 MINUTOS

[ENLACE](#)

DOMINGO



🎉 DESCANSO

**Enhorabuena, has completado la primera semana. Siéntete orgullosa/o de ello. Si no has podido practicar un día, no pasa nada, felicítate por los días que sí has practicado. Lo importante es que has empezado. ¡Feliz Domingo!**

-