



# CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (VI)



LUNES



**FLEXIBILIZAR Y  
ESTIRAR EL CUERPO**

Esta práctica de yoga suave te va a guiar para flexibilizar y estirar el cuerpo.

🔥 En este periodo de práctica constante comprobarás el increíble potencial de tu cuerpo para adaptarse y mejorar con cada sesión

**Material:**

- esterilla
- silla
- bloques
- manta

🕒 **30 MINUTOS**

[ENLACE](#)

MARTES



**YOGA SUAVE "FULL  
BODY"**

En este directo de principio enero de este año, continuamos avanzando en nuestra práctica. Paso a paso, momento a momento.

**Material:**

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

🕒 **40 MINUTOS**

[ENLACE](#)

MIÉRCOLES



**FLEXIBILIZAR Y  
ESTIRAR EL CUERPO**

Esta práctica de yoga suave te va a guiar para flexibilizar y estirar el cuerpo.

🔥 En este periodo de práctica constante comprobarás el increíble potencial de tu cuerpo para adaptarse y mejorar con cada sesión

**Material:**

- esterilla
- silla
- bloques
- manta

🕒 **30 MINUTOS**

[ENLACE](#)

JUEVES



**YOGA SUAVE FULL  
BODY**

En este directo de principio enero de este año, continuamos avanzando en nuestra práctica. Paso a paso, momento a momento.

**Material:**

- esterilla
- manta
- cinturón
- silla

🕒 **40 MINUTOS**

[ENLACE](#)

VIERNES



**YOGA SUAVE PARA  
REDUCIR ESTRÉS**

👉 Esta práctica de yoga suave te ayudará a reducir los síntomas de estrés y de ansiedad, llevándote al momento presente.



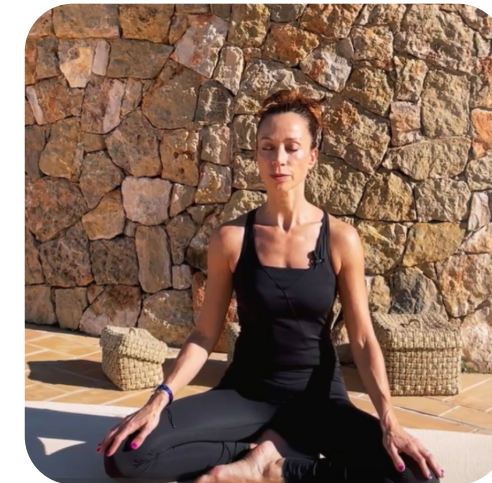
**Material:**

- esterilla
- silla
- bloques
- manta

🕒 **30 MINUTOS**

[ENLACE](#)

SÁBADO



**MEDITACIÓN  
MINDFULNES**

La meditación basada en la respiración, trata de llevar de forma voluntaria tu atención a tu inhalación y exhalación, y por otro lado, tu mente trata de llevarte fuera de esa atención, saltando de pensamiento en pensamiento, sin ser consciente de ello. Es lo que la neurociencia llama "red neuronal por defecto"

**Material:**

**✗ NO SE REQUIERE**

🕒 **12 MINUTOS**

[ENLACE](#)

DOMINGO



**DESCANSO**

**Te felicito por haber  
llegado hasta aquí.  
Tómate un merecido  
descanso**

**Si has sido constante en  
tu práctica, ya debes  
haber experimentado los  
primeros beneficios de la  
práctica.**

**Recuerda que no hay  
ningún lugar al que llegar.  
Solo el camino  
Feliz semana y feliz  
práctica**

-