



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (III)



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



ESTIRAMIENTO
YOGA SUAVE

YOGA SUAVE
PRINCIPIANTES

ESTIRAMIENTO
YOGA SUAVE

YOGA SUAVE
PRINCIPIANTES

YOGA EN SILLA: CORE
CINTURA

MEDITACIÓN
MINDFULNESS

DESCANSO

Comparto con vosotrxos una sesión corta de estiramientos basados en yoga suave. Puedes practicarla en cualquier momento del día: por la mañana al levantarte, antes de irte a dormir o en algún momento en que notes la rigidez de tu cuerpo.

Material:

- esterilla
- silla

🕒 16 MINUTOS

[ENLACE](#)

¹⁰⁰ 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:

- esterilla
- 2 bloque/libro
- manta
- silla
- cojines

🕒 38 MINUTOS

[ENLACE](#)

Comparto con vosotrxos una sesión corta de estiramientos basados en yoga suave. Puedes practicarla en cualquier momento del día: por la mañana al levantarte, antes de irte a dormir o en algún momento en que notes la rigidez de tu cuerpo.

Material:

- esterilla
- silla

🕒 16 MINUTOS

[ENLACE](#)

¹⁰⁰ 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:

- esterilla
- 2 bloque/libro
- manta
- silla
- cojines

🕒 38 MINUTOS

[ENLACE](#)

😊 Te invito a moverte, sea cual sea tu nivel. Lo esencial es mantener nuestro cuerpo en movimiento y promover una vida saludable. ❤️ Espero que disfrutes de la práctica

Material:

- esterilla
- silla

🕒 30 MINUTOS

[ENLACE](#)

♥️ En esta corta meditación de gratitud que comparto con vosotrxs, os ayudará a ser más conscientes de las pequeñas cosas que nos rodean y que no apreciamos.

🌸 Nos ayudará a tener mayor felicidad, mayor bienestar.

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 12 MINUTOS

[ENLACE](#)

Enhorabuena, has completado tu tercera semana. Siéntete orgullosa/o de ello. Si no has podido practicar algún día, no pasa nada, felicítate por los que sí has practicado. Lo importante es continuar. ¡Feliz Domingo y Feliz semana!

-