



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (V)



LUNES

MARTES

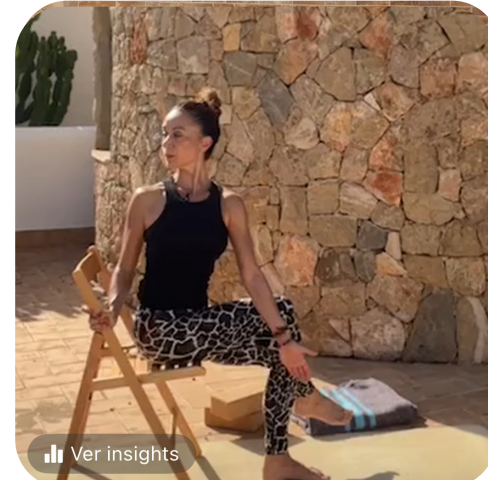
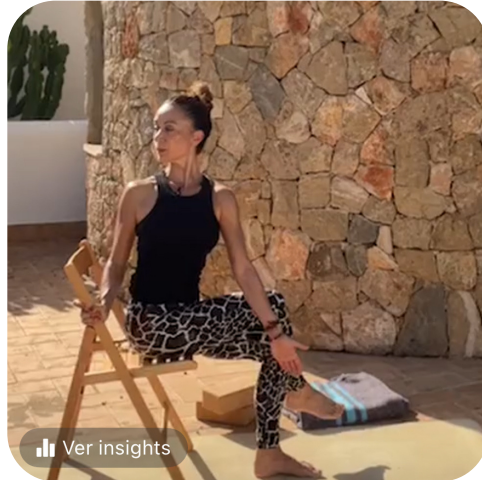
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



**YOGA EN SILLA
ARTICULACIONES**

ESTIRAR EL CUERPO

**YOGA EN SILLA
ARTICULACIONES**

**ESTIRAR EL
CUERPO**

**YOGA SUAVE CON
BLOQUES**

**MEDITACIÓN
MINDFULNES**

DESCANSO

El yoga en silla es para todas las personas y altamente recomendable para aquellas que se inician en esta disciplina.

🔥 Es una perfecta oportunidad para construir fuerza e incrementar tu flexibilidad, así como para construir los cimientos de una buena practica.

Material:

- esterilla
- silla
- cinturón

🕒 **12 MINUTOS**

[ENLACE](#)

Esta pequeña rutina de estiramientos con yoga nos puede ayudar en nuestro día a día en dos aspectos:

- 1 prevenir la aparición de dolores provocados por la inactividad y por mantener durante mucho tiempo la misma postura
 - 2 promover la flexibilidad de músculos, articulaciones y tendones.
- Material:**

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

🕒 **24 MINUTOS**

[ENLACE](#)

El yoga en silla es para todas las personas y altamente recomendable para aquellas que se inician en esta disciplina.

🔥 Es una perfecta oportunidad para construir fuerza e incrementar tu flexibilidad, así como para construir los cimientos de una buena practica.

Material:

- esterilla
- silla
- cinturón

🕒 **12 MINUTOS**

[ENLACE](#)

Esta pequeña rutina de estiramientos con yoga nos puede ayudar en nuestro día a día en dos aspectos:

- 1 prevenir la aparición de dolores provocados por la inactividad y por mantener durante mucho tiempo la misma postura
 - 2 promover la flexibilidad de músculos, articulaciones y tendones
- Material:**

- esterilla
- manta
- cinturón
- silla

🕒 **50 MINUTOS**

[ENLACE](#)

👉 Si no dispones de bloques, puedes utilizar dos libros de una grosor y tamaño aproximado y que no pesen mucho 😊

En esta practica vamos a trabajar apertura de pecho, de caderas y fortalecimiento de brazos y piernas.

Material:

- esterilla
- silla
- 2 bloques

🕒 **20 MINUTOS**

[ENLACE](#)

Meditación Mindfulness basada en palabras

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 **20 MINUTOS**

[ENLACE](#)

El descanso es necesario para nuestro cuerpo o nuestra mente. Sal a pasear, disfruta de la naturaleza, o de una buena película , o conversación. La magia está en estar presente. Feliz semana de práctica

-