



CALENDARIO SEMANAL CREANDO HÁBITOS SALUDABLES (I)



LUNES

MARTES

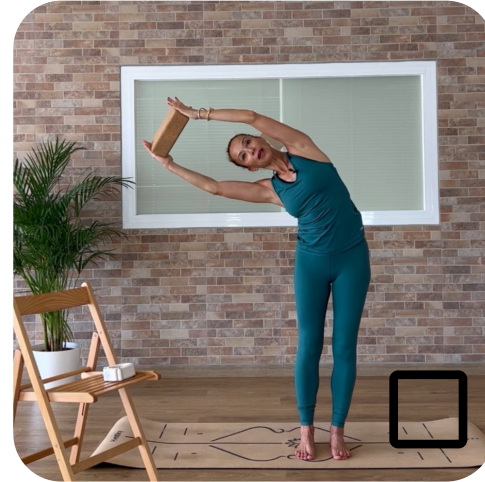
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



DESPERTANDO EL CUERPO

ESTIRANDO EL CUERPO

DESPERTANDO EL CUERPO

ESTIRANDO EL CUERPO

ESTIRAMIENTO TIPO YOGA

20 RESPIRACIONES CONSCIENTES

DESCANSO

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

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.

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

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.

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

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.

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!

Material:

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

Material:

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

Material:

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

Material:

- esterilla
- bloque/libro
- cinturón
- silla

Material:

- esterilla
- silla

Material:

✗ NO SE REQUIERE

🕒 16 MINUTOS

🕒 20 MINUTOS

🕒 16 MINUTOS

🕒 20 MINUTOS

🕒 20 MINUTOS

🕒 12 MINUTOS

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

[ENLACE](#)

-