

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 14

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 14



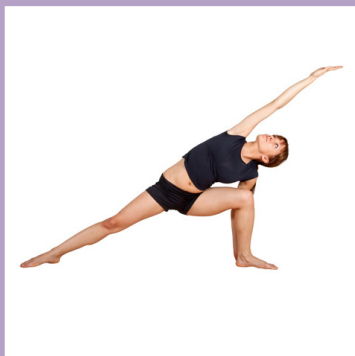
Postura de la luna



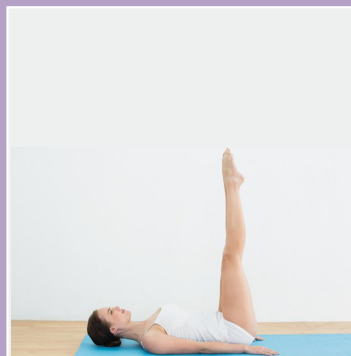
Hasta Uttanasana



Janu Sirsasana



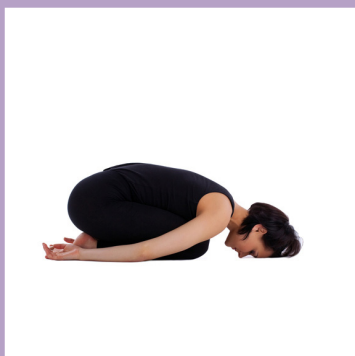
Triángulo Bikram



Uttapadasana



El tigre



El Niño



El Puente

Secuencia completa en la página siguiente

Saludo a la luna

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 14



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com



SALUDO A LA LUNA
WWW.WIDEMAT.COM