

**WideMat**  
*freedom matters*

*Yoga en casa*  
**PARA PRINCIPIANTES**



**SEMANA 1**

# Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 1

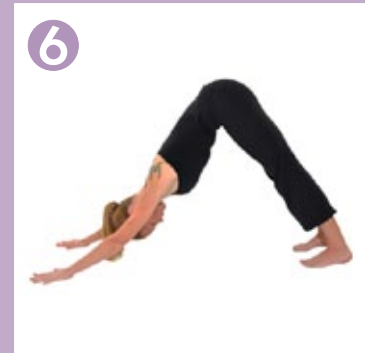
● N° Repeticiones



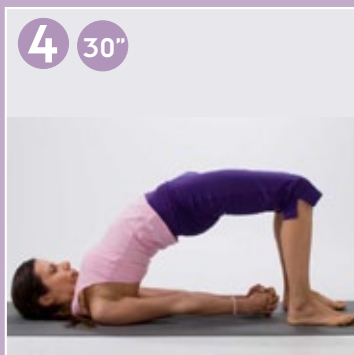
El Árbol



La Montaña



El perro



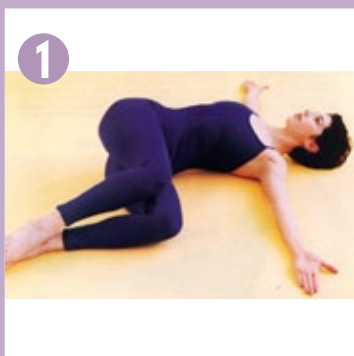
El Puente



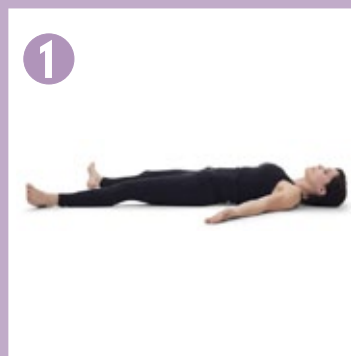
Flexión hacia delante



La Cobra



La Rotación



Savasana

Más sesiones y ejercicios  
[www.widemat.com](http://www.widemat.com)

WideMat  
freedom matters