

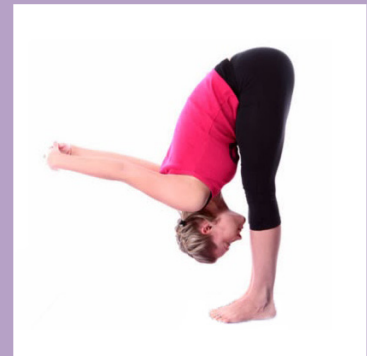
# Sesión Especial: Yoga para corredores



Postura del árbol



Postura del bailarín



Plegarse



Flexión sentada  
hacia delante



Dandasana



Vasisthasana adaptada  
para piernas

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

**WideMat**  
*freedom matters*