

**WideMat**  
*freedom matters*

*Yoga en casa*  
**PARA PRINCIPIANTES**

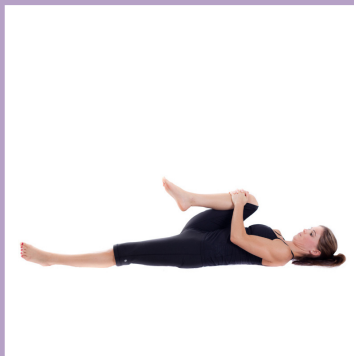
**SEMANA 5**



# Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 5

Nº Repeticiones



Liberación del viento



El arco



Vasisthasana



El barco



El camello



El águila



El Guerrero II



Postura fácil



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