

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 2

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 2

● N° Repeticiones



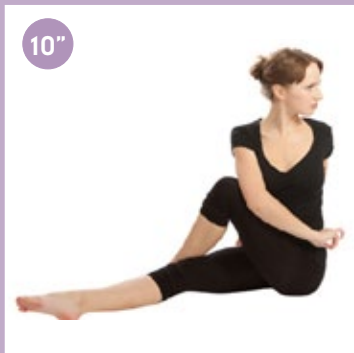
El Árbol



El perro



El triángulo



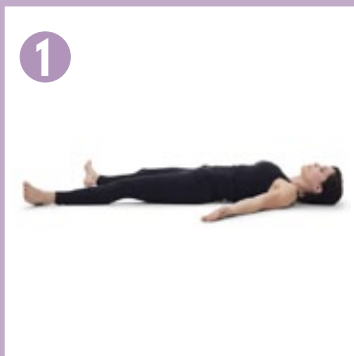
Marichyasana III



Janu Sirsasana



Vaca y Gato



Savasana

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters