

**WideMat**  
*freedom matters*

*Yoga en casa*  
**PARA PRINCIPIANTES**

**SEMANA 3**



# Yoga en casa

## PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 3

Nº Repeticiones



Pranamasana



Hasta Uttanasana



Asana del zapatero



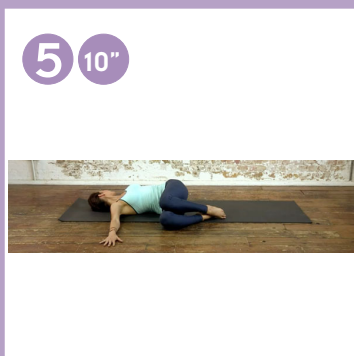
La Diosa



Triángulo Invertido



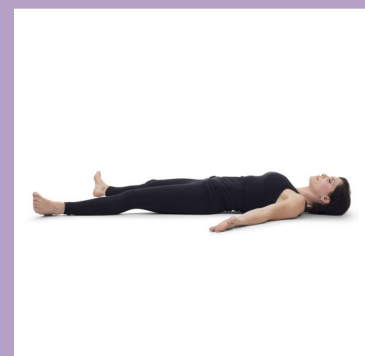
Ashwa Sanchalanasana



Jathara Parivartanasana



El Niño



Savasana

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

WideMat  
freedom matters