

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 4



Yoga en casa

PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 4

Nº Repeticiones



Media Luna



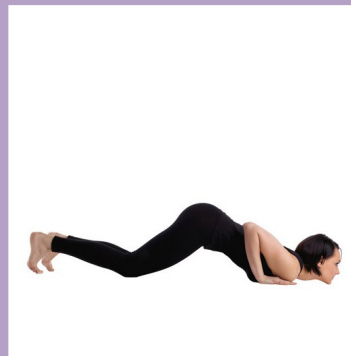
Padahasthasana



Ashwa Sanchalanasana



Plancha



Ashtanga Namaskara



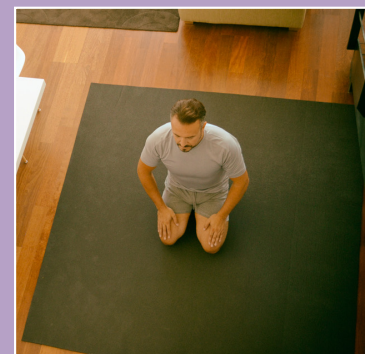
La cobra



Ashwa Sanchalanasana



El Guerrero



El diamante

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters