

**WideMat**  
*freedom matters*

*Yoga en casa*  
**PARA PRINCIPIANTES**

**SEMANA 6**



# Yoga en casa

## PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 6

● N° Repeticiones



Kati Chakrasana



Parivrtta Janu Sirsasana



Ardha Bhikasana



El bailarín



Triángulo Bikram



Media Vasisthasana



La Paloma



Postura de la Liberación



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