

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 10

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 10



Saludo al sol



Saludo a la luna

WideMat
freedom matters

SALUDO A LA LUNA
WWW.WIDEMAT.COM

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

Yoga en casa

PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 10



Flexión hacia delante



Parivritta Parsvokonasana



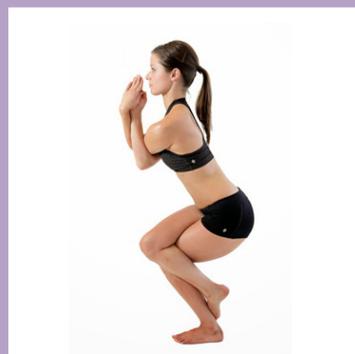
Ardha Chandrasana



Marichyasana III



Jathara Parivartanasana



El Águila

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com