

**WideMat**  
*freedom matters*

*Yoga en casa*  
**PARA PRINCIPIANTES**



**SEMANA 10**

# Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 10



## Saludo al sol



SALUDO A LA LUNA  
WWW.WIDEMAT.COM

## Saludo a la luna

WideMat  
freedom matters

Más sesiones y ejercicios  
www.widemat.com

# Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 10



Flexión hacia delante



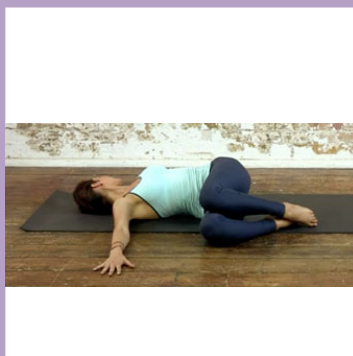
Parivritta Parsvokonasana



Ardha Chandrasana



Marichyasana III



Jathara Parivartanasana



El Águila

WideMat  
freedom matters

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