

**WideMat**  
*freedom matters*

*Yoga en casa*  
**PARA PRINCIPIANTES**

**SEMANA 7**



# Yoga en casa

## PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 7

● N° Repeticiones



Urdhva Prasarita Padasana



Postura del puente



El saltamontes



El sol



Malasana



El Guerrero III



Medio Loto

WideMat  
freedom matters

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