

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 12



Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 12



Vaca y Gato



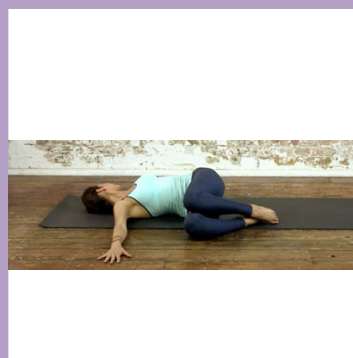
Postura del arco



Postura del Sol



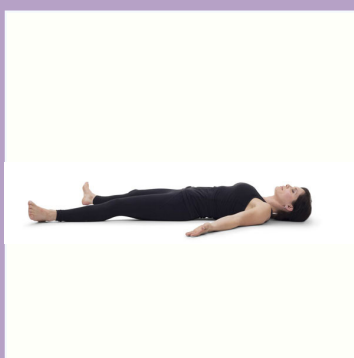
El bailarín



Asana de la Rotación



El Guerrero III



Savasana



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com