

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 13



Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 13



Pranamasana



Hasta Uttanasana



La Cobra



El Perro



Plancha lateral



La Diosa



La Paloma



El Guerrero II

Secuencia completa en la página siguiente

Saludo a la luna

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 13



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com



SALUDO A LA LUNA
WWW.WIDEMAT.COM