

WideMat
freedom matters

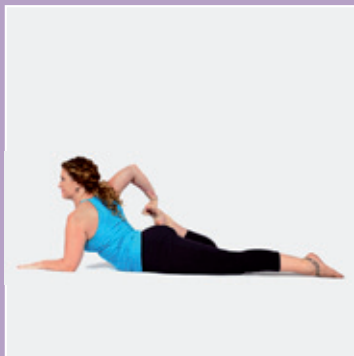
Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 17



Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

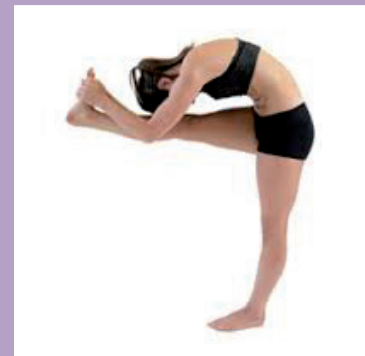
SEMANA 17



Ardha Mandukasana



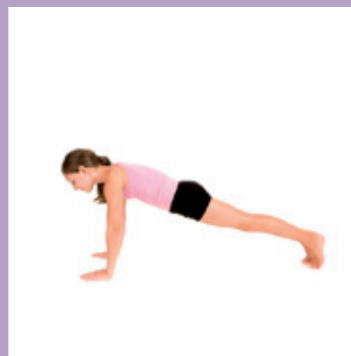
Perro de tres patas



Dandayamana Janu
Sirsasana



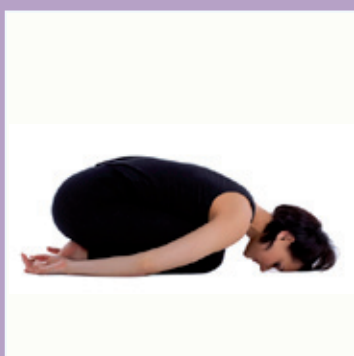
Postura del triángulo



Postura de la plancha



Sarvangasana



Balasana

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com