

**WideMat**  
*freedom matters*

*Yoga en casa*  
**PARA PRINCIPIANTES**

**SEMANA 18**



# Yoga en casa

## PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 18



Anantasana



Mandukasana



Eka Pada Vasisthasana



Cara de Vaca



Halasana



Guerrero III

WideMat  
*freedom matters*

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

# Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 18



## Saludo al sol



**SALUDO A LA LUNA**  
WWW.WIDEMAT.COM

## Saludo a la luna

**WideMat**  
*freedom matters*

Más sesiones y ejercicios  
www.widemat.com