

**WideMat**  
*freedom matters*

*Yoga en casa*  
**PARA PRINCIPIANTES**



**SEMANA 19**

# Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

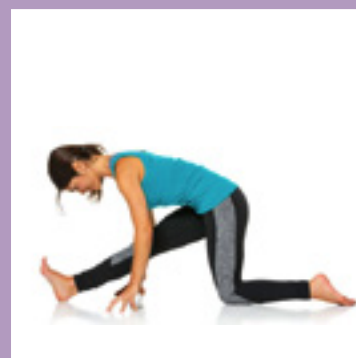
SEMANA 19



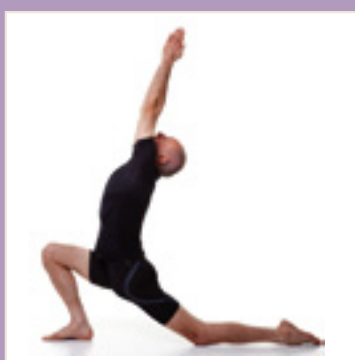
El Bailarín



El Perro



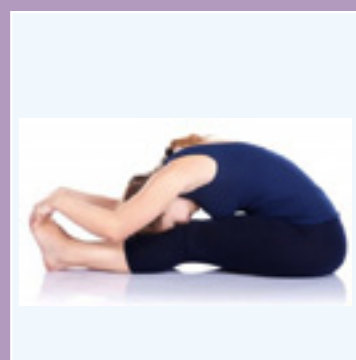
Ardha Hanumanasana



Anjaneyasana



Bharadvajasana I



Flexión hacia adelante



Loto

WideMat  
freedom matters

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