

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 21

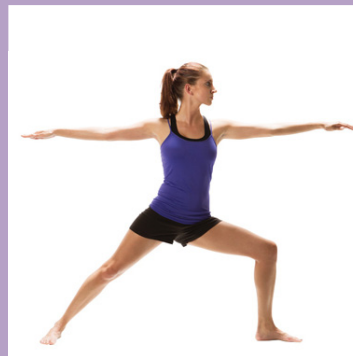


Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 21



Parivrtta Ardha Chandrasana



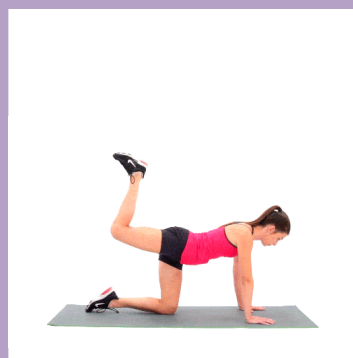
El Guerrero II



Ashwa Sanchalanasana



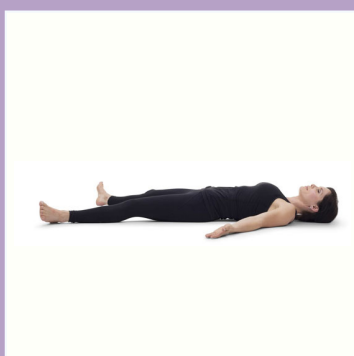
Postura de la tabla



El Tigre



Flexión hacia adelante



Savasana



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com