

INTRO YOGA ONLINE NUESTRA PROPUESTA

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Respiración básica Indicaciones posturas básicas -ponlo en práctica en tu cuerpo.	Respiración básica Alineación Savasana	Respiración básica Introducción a saludos al sol y posturas básicas Savasana	La respiración como herramienta de tu práctica Savasana	Respiración básica Chaturanga Savasana	Descanso o puedes repetir el día que quieras	Respiración y Savasana
MAT COJIN	MAT BLOCKS	MAT	COJIN SILLA	MAT BLOCKS		MAT
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Respiración básica Fluir consciente Savasana	Respiración básica Bloques Savasana	Respiración básica Vinyasa I Savasana	Respiración básica Caderas Savasana	Respiración básica Vinyasa torciones Savasana	Descanso o respites la clase que quieras	Descanso
MAT	MAT BLOCKS	MAT	MAT	MAT		
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Respiración básica Backbends Savasana	Respiración básica Flexiones hacia el frente Savasana	Meditación	Respiración básica meditación	Savasana	Descanso o respites la clase que quieras	Descanso
MAT	MAT STRAPS	MAT COJIN SILLA	MAT COJIN SILLA	MAT		