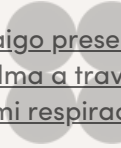




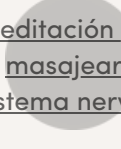


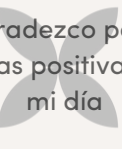

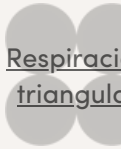

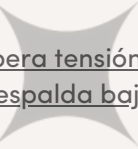
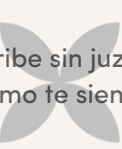
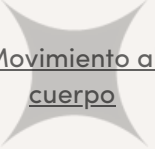
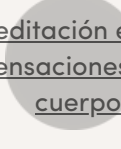

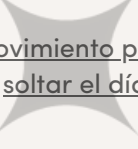
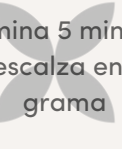
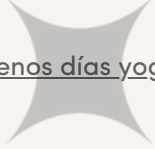
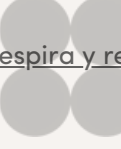
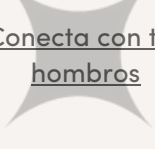

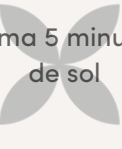

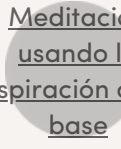
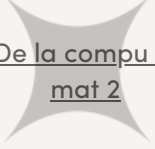

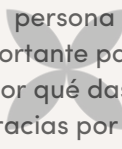


CHALLENGE DE 30 DIAS

ULA REGRESA A TI

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Traigo presencia y calma a través de mi respiración 	Estiramientos de pierna 	Savasana 	Prendo una vela y respiro 	Estirando ando 
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Meditación para masajear el sistema nervioso 	De la compu al mat 	Fuerza de abdomen 	Agradezco por 5 cosas positivas en mi día 	Despierta y conecta 
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
Respiración triangular 	Estiramiento cortito y delicioso 	Libera tensión de espalda baja 	Escribe sin juzgar: ¿cómo te sientes? 	Movimiento al cuerpo 
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Meditación en las sensaciones del cuerpo 	Estiramiento express 	Movimiento para soltar el día 	Camina 5 minutos descalza en la grama 	Buenos días yoga 
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Respira y relaja 	Conecta con tus hombros 	Despierta y conecta 	Toma 5 minutos de sol 	Fortaleciendo espalda 
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Meditación usando la respiración como base 	De la compu al mat 2 	Aprendiendo a exprimir 	Escríbele a una persona importante para ti el por qué das las gracias por su vida 	Construyendo fuerza 