

Volver al mat

No empiezas de cero. Continúas **ulayoga** ✨

Semana 1

Volver sin exigencia:

- 5 prácticas
- Integración - repite tu clase favorita o sal a caminar 20 minutos
- Descansa

Semana 2

Reconectar con el cuerpo:

- 5 prácticas
- Integración - repite la clase que tu cuerpo más necesitó
- Descansa

Semana 3

Construir confianza:

- 5 prácticas
- Integración - repite planchas o elige una práctica suave según tu energía
- Descansa

Semana 4

Integrar y continuar:

- 5 prácticas
- Integración - ¿cómo volver a un hábito sin castigarte ni empezar de cero?
- Descansa