

Weeks 13 & 14: Vamos Yogi Vamos!



Pose Facil (*Sukhasana*)

Hoy vamos a ir en una Aventura. Vamos en nuestro auto! Puedes practicar conducir en diferentes direcciones?



Pose Yoga de Ciclismo (*Pada Sanchalanasana*)

Uh, oh, se nos a acabado la gasolina! Rentemos una bicicleta para continuar nuestra aventura.



Parate y Dobla Hacia el Frente (*Uttanasana*)

Ahora toma un momento para masajear tus pies despues de la bicicleta.



Guerrero III (*Virabhadrasana III*)

Tomar un vuelo nos va a ayudar a llegar a nuestro destino mas rapido. Volemos en nuestro avion. Imagina estar volando en el cielo junto al viento.



Pose Barco (*Navasana*)

Un barco nos espera en cuanto aterrice nuestro avion. Subamonos a el barco.



Pose Hacer Girar a tu Abdomen (*Supta Jathara Parivartansana*)

Gira de lado a lado para ver la vista mientras viajas en tu barco.

Reverencia Cultural

Si recuerdas los movimientos de nuestra reverencia cultural, practicalos al final de nuestra serie de Yoga.

"Deseamos: paz, amor, y respeto para todos."