

Weeks 15 & 16: Yoga Flow Deportes de Invierno



Silla (*Utkatasana*)

Vamos a esquiar en la montaña con nieve!



Reclinarse Bajo (*Anjaneyasana*)

Pretende que estas empujando una roca hacia enfrente mientras te reclinas hacia abajo.



Pose de Bailarina (*Natarajasana*)

Patinemos en el hielo sobre el lago congelado. Trata de mantener el balance en una pierna mientras patinas.



Pose Rigida (*Dandasana*)

Puedes sentir la nieve cayendote en la cara mientras de deslizas en la nieve de la montana?

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."