

Weeks 17 & 18: Yoga Flow de Rutina Diaria



Gato (*Marjaryasana*)

Vaca (*Bitilasana*)

Estirate como un animal para despertar tu cuerpo.



Inclinarse hacia adelante

(*Uttanasana*)

Alcanza hacia el sol para obtener mas energia, luego inclinate hacia abajo hasta tocar el suelo.



Pose de tabla (*Kumbhakasana*)

Mientras mantienes esta pose, busca tu enfoque y energia.



Guerrero II (*Virabhadrasana II*)

Mientras te mueves hacia esta pose repite, "Yo trabajo muy duro en mist areas como un guerrero."



Pose Alivio del viento (*Pavanamuktasana*)

Estira tu espina vertebral y alístate para descansar.

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."