

## Weeks 3 & 4: Yoga Flow del Oceano



### Pose Facil (*Sukhasana*)

Empieza sentado y prepárate a nada en el océano.



### Estocada hacia abajo (*Prasarita Padottansana*)

Primero observas una medusa. Crea tu forma de medusa, luego suelta tus manos y muevelas como tentáculos.



### Pose de Langosta (*Salabhasana*)

La próxima criatura que vemos es un Tiburón! Crea tu pose de Tiburón mientras te acuestas boca abajo y levantas tus pies y tus brazos.



### Delfin (*Catur Svanasana*)

Luego vemos un delfín amistoso. Imagina que eres un delfín nadando y saltando en el agua. Next we see a friendly dolphin.



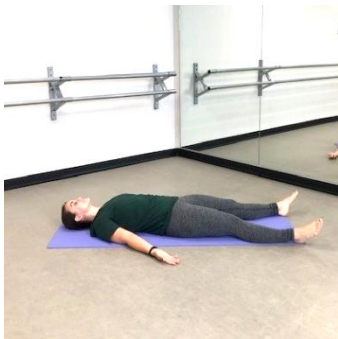
## Pose Tortuga (*Kurmasana*)

Ahora eres una Tortuga. Eras una Tortuga bebe, una mama Tortuga o una Tortuga abuelo? Asegura de mover tus piernas!



## Pose de puente (*Ardha Puvottansana*)

Luego vez un cangrejo. Ponte en tu pose de cangrejo y camina alrevez hacia el oceano.



## Pose Cadaver (*Savasana*)

Has llegado hacia la playa para descansar. Cual animal del oceano fue tu favorite?

## 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.”*