

## Weeks 7 & 8: Yoga Flow de Super Heroe



### Pose De Montana (*Tadasana*)

Parate muy alto como una montaña y respire profundo.



### Guerrero I (*Virabhadrasana I*)

Levanta tus brazos muy altos y demuestra lo valiente que eres.



### Guerrero II (*Virabhadrasana II*)

Extiende tus brazos hacia los lados. Puedes mostrar todos los musculos que tienes al mover tus brazos?



## **Guerrero Pacifico** (*Viparita Virabhadrasana*)

Ahora eres un guerrero pacifico, mientras te prepares para una batalla.



## **Guerrero III** (*Virabhadrasana III*)

Demuestra que eres un super heroe muy Bueno mientras protejes a tu ciudad.



## **Media Luna** (*Ardha Chandrasana*)

Demuestra tus fuerzas de super heroe mientras te balanceas en esta ultima pose.

## 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.”*