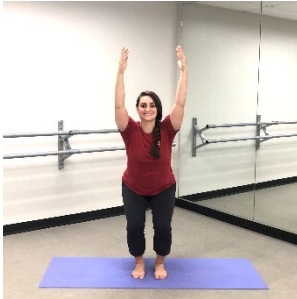
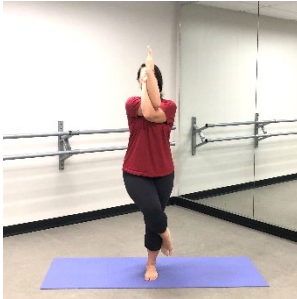


Weeks 11 & 12: Yoga Flow Espacial



Silla (*Utkatasana*)

Preparate para ir al espacio!



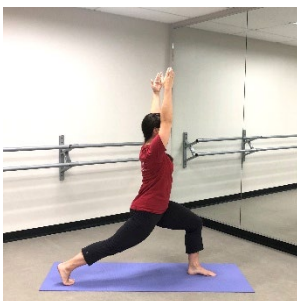
Aguila (*Garudasana*)

Ahora vuela tu cohete. Mueve tus brazos hacia arriba y luego bajalos. De que color es tu cohete?



Estocada Ancha Hacia Enfrente (*Prasarita Padottansana*)

Acabas de volar a la par de una estrella mientras llegas a la luna. Pretende que eres una Estrella.



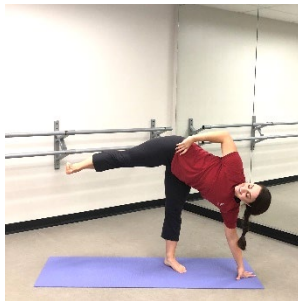
Estocada creciente (*Anjaneyasana*)

Transformate en una Estrella fugaz!



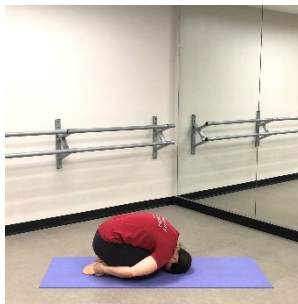
Angulo Lateral extendido (*Utthita Parsvakonasana*)

Observaste una Estrella fugaz? No olvides de hacer un deseo!



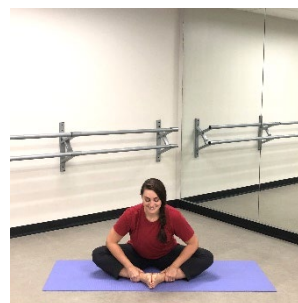
Media Luna (*Ardha Chandrasana*)

Nuestro Cohete acaba de aterrizar en la luna. Haz una forma de media luna.



Pose de Conejo Modificada (*Sasangasana*)

Observa todas las rocas que hay en la luna. Puedes posar como una roca?



Pose de Zapatero (*Badakonasana*)

Mira la nave especial que acaba de pasar. Sera que habia un extraterrestre abordo?

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.”