

Weeks 23 & 24: Yoga Flow de Formas



Mesa (*Bharmanasana*)

Haz una forma de rectángulo con tu cuerpo como una mesa.



Perro hacia abajo (*Adho mukha svanasana*)

Levantemos las caderas hacia el cielo en forma de triángulo como un perro mirando hacia abajo.



Saludo hacia arriba/Doble hacia abajo (*Urdhva hastasana/Uttanasana*)

Ponte tus manos en forma de círculo sobre tu cabeza. Luego dobla hacia enfrente y forma un círculo al revés.

Reverencia Cultural

Si recuerdas los movimientos de nuestra reverencia cultural, practícalos al final de nuestra serie de Yoga.

“Deseamos: paz, amor, y respeto para todos.”

EDU*M*OVES™

