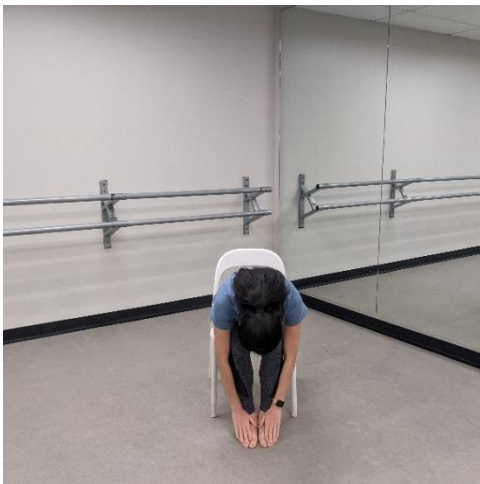


## Weeks 25 & 26: Yoga Flow de Silla



**Saludo Hacia arriba** (*Urdhva Hastasana*)

Flota tus brazos sobre tu cabeza como una nube en el cielo.



**Doblez Hacia Enfrente** (*Uttanasana*)

Dobla tu cuerpo hacia enfrente como si fueras la lluvia cayendo.



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

Sientes que vuelas como un pajarito?



## Arbol (*Vrksasana*)

Probemos un reto de balancearte como un árbol! Mientras cuentas hasta tres, Cierra los ojos mientras te balanceas. Puedes usar la silla como soporte si quieres.

Listo? 1, 2, 3, balanceate!

Repite las poses Guerrero III y arbol con tu otra pierna!

## 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.”*