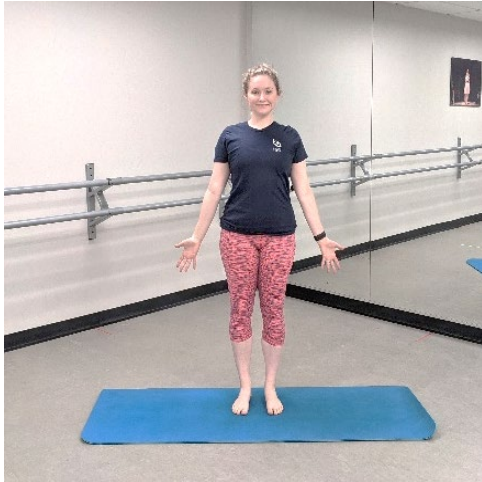
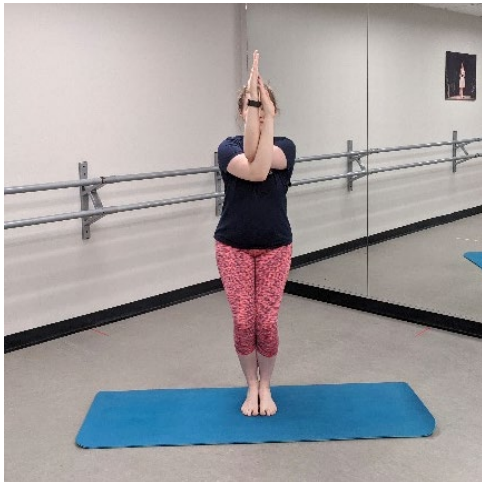


Weeks 27 & 28: Yoga de Senderismo



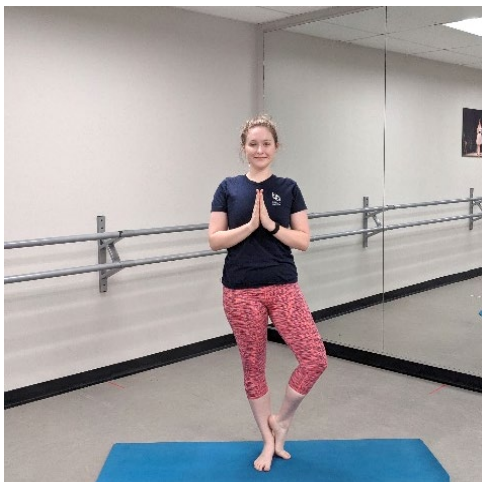
Pose de Montana (*Tadasana*)

Siente tus pies y talons tocar hacia la tierra y tu cabeza hacia el cielo.



Pose Agulia (*Garudasana*)

Estira tus brazos hacia los lados como alas de aguilas. Mientras doblas tus rodillas, mueve una de tus alas abajo de la otra.



Arbol (*Vrikshasana*)

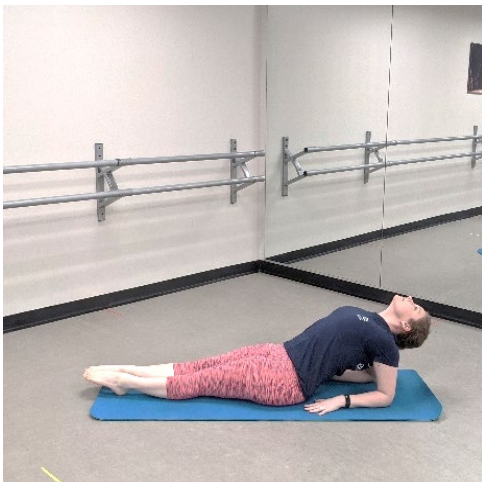
Coloca un pie contra tu pierna. No importa si pierdes tu equilibrio! Los arboles se mueven de un lado al otro en la vida real.



Catarata (*Viparita Karani*)

Glota tus piernas hacia el cielo para que tus pies esten alineados con tus caderas.

Imagina que agua cae desde tus pies hacia tus caderas como una catarata!



Pose de Pez (*Matsyasana*)

Coloca tus codos abajo de tus hombros y deja que se abra tu Corazon. Respira profundo.

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.”