

## Weeks 29 & 30: Yoga de Naturaleza



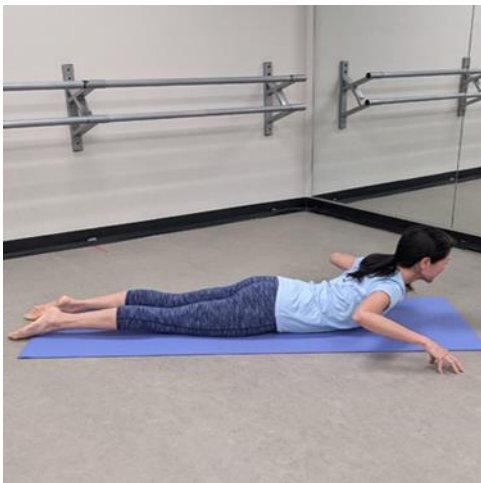
### Pliegue hacia adelante (*Uttanasana*)

Inclínate hacia Adelante y toca el piso.



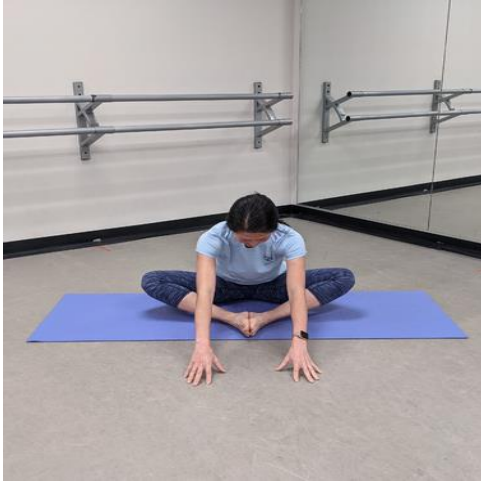
### Tablon (*Chaturanga Dandasana*)

Camina tus manos hacia adelante hasta formar una table. Ahora camina tus pies hacia tus manos como un gusano.



### Cobra con manos de araña (*Bhujangasana*)

Mientras estas boca abajo, extiende tus manos hacia los lados. Mueve tus dedos como una araña y levanta tu cabeza como una cobra.



## **Mariposa** (*Baddha Konasana*)

Sientate con tus pies juntos y haz que tus piernas parezcan las ala de una mariposa.

Puedes mover tus alas de mariposa cuatro veces?

## 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."*