

Weeks 31 & 32: Yoga Flow de Guerrero II



Guerrero II (*Virabhadrasana II*)

Mira mas alla de las puntas de tus dedos. Pose de guerrero II. Siente lo fuerte que son tus piernas!



Pose Guerrero de Reversa (*Viparita Virabhadrasana*)

Has la pose de guerrero en reversa e inclina tu cuerpo hacia atras, dirige tu mirada hacia tu mano.



Pose de Angulo Lateral (*Utthita Parsvakonasana*)

Haz una forma de linea al extender tu pierna y tu brazo mientras diriges tu mirada hacia arriba.

Repite las poses en tu otra lado!

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."