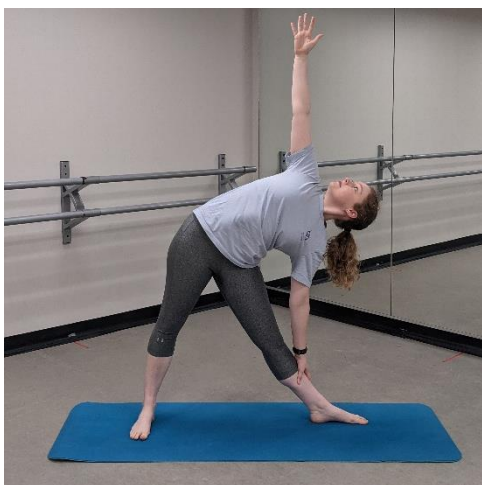
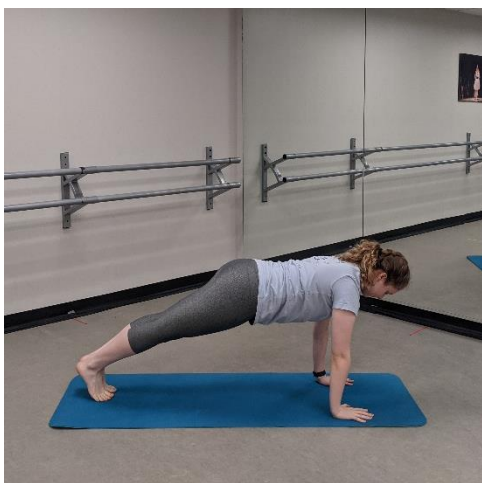


Weeks 33 & 34: Yoga Flow de Verano



Pose Triangulo (*Trikonasana*)

Nuestros cuerpos se ven como la vela de un velero!



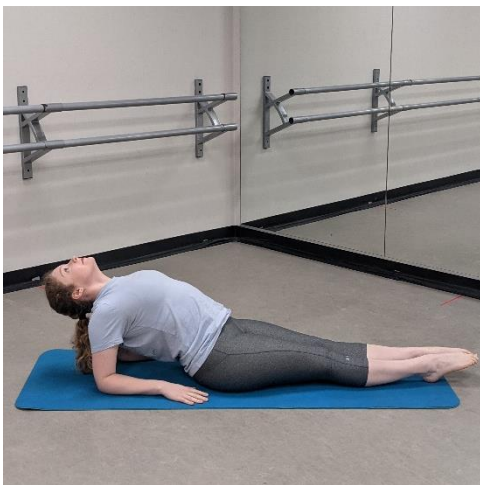
Tablon (*Kumbhakasana*)

Ahora nuestros cuerpos se ven como una table de surf en las olas!



Pose Barco (*Navasana*)

Ahora somos un barco flotando en el agua!



Pose de Pez (*Matsyasana*)

Imaginate que te esta asoleando! Siente el sol sobre tu cuerpo!

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."