

Summer Body Reset

GUÍA

Adéntrate en un reset durante este verano a través de la práctica de yoga. Sesiones de diferentes estilos, suaves, dinámicas y meditaciones para que vayas combinando en función de como te sientas en cada momento.

Aquí os dejamos un pequeño calendario para que repitáis la clase dos veces a la semana, también podéis hacer combos de clase de yoga y meditación.

Gracias por elegirme, disfrútalas.

RESET	YOGA
SEMANA 1	Yoga matinal
SEMANA 2	Meditacion: Metta
SEMANA 3	Yoga Restaurativo
SEAMAN 4	Meditación: Para
SEMANA 5	Power Vinyasa

RESET	YOGA
SEMANA 6	Yoga para antes de dormir
SEMANA 7	Power hacia el ave del paraíso
SEMANA 8	Yoga Somático
SEAMAN 9	Clases Splits
SEMANA 10	Dejar ir