

POSTURAS YOGA

(ASANAS)

Una semana más seguimos practicando yoga, esta vez os voy a mostrar con unas fotos que he hecho yo misma unas sencillas posturas de yoga, muchas de ellas relacionadas con animales.

Si podéis cada día hacer un poco de ejercicio y posturas de yoga os encontraréis mejor.

EL ÁRBOL



FOTO ARRIBA: LA COBRA



FOTO ABAJO: PERRO BOCA ABAJO



FOTO ARRIBA: GUERRERO 1

FOTO ABAJO: PUNTA DE FLECHA



FOTO ARRIBA: GATO



FOTO ABAJO: GUERRERO 2



