

calendario días en calma

SIENTETE LIBRE DE MODIFICAR EL CALENDARIO
SEGÚN COMO TU TE SIENTAS, ESCUCHA TU CUERPO
EL SABRA COMO GUIARTE SI TE SIENTES CANSADO ESE DÍA.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	Día 1 <u>abrázate</u>	Día 2 <u>yo soy amor</u>	Día 3 <u>estabilidad</u> <u>emocional</u>	Día 4 <u>espalda</u> <u>relajadada</u>	Día 5 <u>yoga para</u> <u>depresión</u>	Día 6 <u>abre tu mente y</u> <u>corazón</u>
Día 7 DESCANSA	Día 8 <u>libera tus</u> <u>miedos</u>	Día 9 <u>relaja tu</u> <u>columna</u>	Día 10 <u>apertura de</u> <u>cadera</u>	Día 11 <u>libera tensión</u> <u>del cuello</u>	Día 12 <u>espalda</u> <u>flexible</u>	Día 13 <u>yoga relajante</u>
Día 14 DESCANSA	Día 15 <u>mantente</u> <u>fuerte</u>	Día 16 <u>libera tensión</u>	Día 17 <u>yoga suave</u>	Día 18 <u>descansa</u>	Día 19 <u>yoga para</u> <u>ansiedad</u>	Día 20 <u>relaja espalda</u> <u>baja</u>
Día 21 DESCANSA	Día 21 <u>yoga en la</u> <u>playa</u>	Día 22 <u>vive saludable</u>	Día 23 <u>libera tus</u> <u>preocupaciones</u>	Día 24 <u>vive saludable</u> <u>N.6</u>	Día 25 <u>revitalizante</u>	Día 26 <u>visualiza</u> <u>objetivos</u>
			 www.brendayoga.com			