

Lucía Liencres

 YOGA PARA TODOS

JULIO 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1 RELAJA TUS CADERAS 13 MIN	2 ABRE TU CORAZÓN 15 MIN	3 SUAVIZA TUS ISQUIOTIBIALES 19 MIN	4 SALUDOS AL SOL Y POSTURAS DE PIE 18 MIN	5 MI PRIMER BAKASANA 13 MIN	6 UTILIZANDO LOS BLOQUES 19 MIN	7 LIBERA TU TENSIÓN 35 MIN
8 ABRE MÁS EL PECHO 21 MIN	9 SALUDO AL SOL PASO A PASO 21 MIN	10 DESBLOQUEA TUS HOMBROS 18 MIN	11 PRIMERAS POSTURAS BOCA ABAJO 17 MIN	12 MIS PRIMERAS POSTURAS DE PIE 50 MIN	13 MIS PRIMERAS POSTURAS DE FLEXIÓN 49 MIN	14 MIS PRIMERAS POSTURAS DE EXTENSIÓN 47 MIN
15 MIS PRIMEROS SALUDOS AL SOL E INVERSIONES 61 MIN	16 FUNDAMENTALES 30 MIN	17 ABRIENDO LAS CADERITAS 30 MIN	18 CREANDO ESPACIO PARA LOS HOMBROS 30 MIN	19 DESPERTANDO EL FUEGO INTERNO 30 MIN	20 EL DESPERTAR DE LOS ABS DORMIDOS 30 MIN	21 ESPALDA SANA Y FLEXIBLE 30 MIN
22 RELAJA TUS CADERAS Y LUMBARES 30 MIN	23 CUELLO, HOMBROS Y BRAZOS 30 MIN	24 ELIMINA LA RIGIDEZ DE TUS ISQUIOS 28 MIN	25 ¿Y LA FUERZA Y EQUILIBRIO? 26 MIN			

www.lucialiencredyoga.com

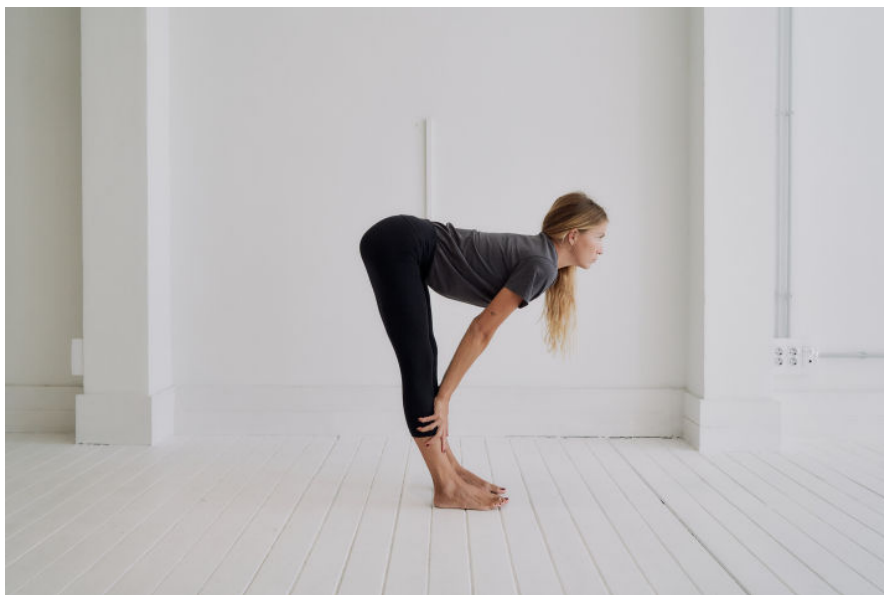
www.theclassyoga.com

RETO #YOGAPARATODOS
17 JUL- 10 AGO
25 días- 25 clases completas



Lucía Liencres
YOGA

@lucialiencredyoga



@theclassyoga

TC