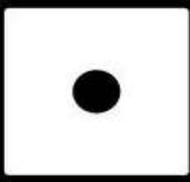
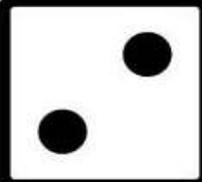
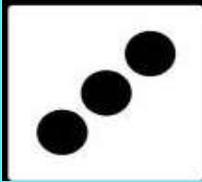
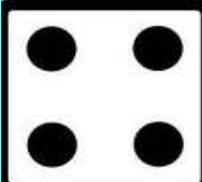
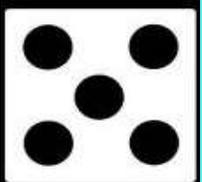
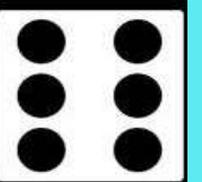
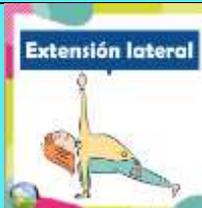
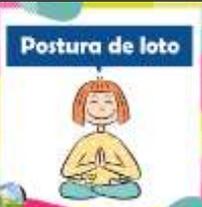


DADO YOGA

Tira el dado						
Postura 1 15 segundos	 <p>Postura de Rezar</p>	 <p>Extensión lateral</p>	 <p>Postura del guerrero I</p>	 <p>Postura de zigzag</p>	 <p>Postura del niño</p>	 <p>Postura de la vaca</p>
Postura 2 15 segundos	 <p>Soporte de hombros</p>	 <p>Pierna estirada</p>	 <p>Postura del guerrero II</p>	 <p>Postura de arado</p>	 <p>Inclinación hacia delante</p>	 <p>Postura del gato</p>
Postura 3 15 segundos	 <p>Postura del árbol</p>	 <p>Manos levantadas</p>	 <p>Postura del guerrero III</p>	 <p>Postura del barco</p>	 <p>Postura de loto</p>	 <p>Postura del camello</p>
Postura 4 15 segundos	 <p>Postura de la silla</p>	 <p>Postura de Rezar</p>	 <p>Postura de la tabla</p>	 <p>Postura del puente</p>	 <p>Postura corporal</p>	 <p>Postura de la cabra</p>

Instrucciones

- 1. Ponte ropa cómoda**
- 2. Busca un lugar tranquilo**
- 3. Descálzate**
- 4. Pon música relajante**
- 5. Respira hondo y relájate.**
- 6. Tira el dado**
- 7. Según el número que te toque debes realizar las posturas de la columna correspondiente durante 15 segundos cada una.**
- 8. Tira el dado 10 veces.**
- 9. Disfruta y desconecta.**