

HOJA DE RUTA N.4

Aqua Yoga

Esta semana, seguirás profundizando en la unión de conciencia y movimiento, ganando en fuerza, flexibilidad y equilibrio con Aqua Yoga.

A continuación te recuerdo lo que necesitas saber para realizar esta práctica de forma adecuada:

- ✓ La práctica de Aqua Yoga te ocupará unos 15 minutos al día. Practica primero en casa y cuando ya lo tengas vete al agua.
- ✓ Recuerda mantener el cuerpo tónico y alineado para una mayor estabilidad.
- ✓ Respira con el movimiento y muévete con la respiración.
- ✓ Excepto en la "Mountain pose" repite cada movimiento 5 veces a tu propio ritmo.
- ✓ **Primer asana:** Mountain pose + respiración en 3 fases.
- ✓ **Segundo Asana:** Prayer breath flow.
- ✓ **Tercer Asana:** Kick the darkness.
- ✓ **Cuarto Asana:** Cat / Cow.
- ✓ **Quinto Asana:** Formidable 8.
- ✓ **Repetición:** Cat/Cow + Mountain posture + Respiración en 3 fases.
- ✓ Revisa tu estado corporal y mental y agradece la sesión.

Te deseo que disfrutes mucho de la práctica y que esta aporte una mayor salud, equilibrio y bienestar en tu vida.