



CULTIVAR - Enero

2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 La mejor manera de comenzar el año 37min	2 Yoga Matinal 14min
3 Yoga Caderas y Piernas Flexibles 27min	4 Yoga y Rock & Roll 29min	5 Yoga para Desbloquear Ciática 25min	6 Yoga para Sistema Inmune Fuerte 30min	7 Yoga para Masa Ósea y Muscular 29min	8 Teoría y Yoga Mix Clases	9 Yoga SPA
10 Yoga para la Eterna Juventud 15min	11 Yoga Todo el Cuerpo 27min	12 Kundalini Yoga Camino al Éxito 25min	13 Yoga Intenso 40min	14 Yoga Super Relax 37min	15 Yoga en 10 min	16 Día para Meditar Mix de Mindfulness
17 Yoga Full Body Principiantes 30min	18 Yoga para Corregir Postura 24min	19 Yoga para Manos y Pies 10min	20 Yang Yoga 23min	21 Yin Yoga 28min	22 Día de Asanas Mix Clases	23 Yoga Detox 28min
24 Hatha Yoga 35min	25 Yoga en la Fitball 20min	26 Yoga en la Silla 25min	27 Estiramientos de Yoga 14min	28 Yoga con Bandas Elásticas	29 Yoga Flow 23min	30 Yoga Suelo Pélvico 19min
31 Yoga y Niñez 34min						

[@daleyogaatuvida](#)

[#daleyogaatuvida](#)

www.daleyogaatuvida.com

Exclusivas del Mes:

- **Sorteo por el Año Nuevo.** Gánate la Serie de "**Meditación para Todos**". Para participar en el sorteo es super sencillo:
- Suscríbete al canal de **YouTube Dale Yoga A Tu Vida** y asegúrate de activar la campanita.
- Deja un comentario en cualquier video con la frase "**quiero la Serie Meditación para Todos**"
- Y etiqueta a **#daleyogaatuvida @daleyogaatuvida**.
- Los ganadores se darán a conocer el **15 de Enero** por todas las redes sociales de la comunidad.

Más información visita nuestra web www.daleyogaatuvida.com