

| Lunes                                      | Martes  | Miércoles                                     | Jueves   | Viernes                               | Sábado                                   | Domingo                               |
|--|---|---|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
|  |   |   |  |                                       |  | 1<br>Escucha esto cada mañana<br>5min |
| 2<br>Chakra Raíz<br>30min                  | 3<br>Chakra de la Creatividad<br>33min        | 4<br>El Chakra que cumple tus sueños<br>40min | 5<br>Chakra Corazón<br>34min                         | 6<br>Chakra Visuddha<br>35min         | 7<br>Chakra de la Luz<br>23min           | 8<br>Chakra Supremo<br>25min          |
| 9<br>Yoga para cada día<br>40min           | 10<br>Yoga para dejar de Sufrir<br>27min      | 11<br>Fortalece tu Suelo<br>24min             | 12<br>Yoga Slow Motion<br>27min                      | 13<br>Meditación de Oro<br>11min      | 14<br>Hatha yoga<br>33min                | 15<br>Yoga para Salud Huesos<br>17min |
| 16<br>Yoga para Luna Llena<br>20min        | 17<br>Yoga para Enfoque y Equilibrio<br>22min | 18<br>Yoga Salud para tu Espalda<br>23min     | 19<br><b>¡Únete al Reto!<br/>11min diarios</b>       | 20<br>Saludo al Sol<br>15min          | 21<br>Yoga para Deportistas<br>18min     | 22<br>Yin Yoga<br>28min               |
| 23<br>Yoga para Peso Saludable<br>41min    | 24<br>Yoga con Accesorios                     | 25<br>Yoga para Abrir Caderas<br>20min        | 26<br>Yoga para Limpieza Emocional y Mental<br>23min | 27<br>Saludo a los Guerreros<br>22min | 28<br><b>Programa Yoga Principiantes</b> | 29<br>Yoga Intenso<br>50min           |
| 30<br>Dale Yoga y Color a tu Vida<br>27min | 31<br>Yoga para Sanar Niño Interior<br>33min  |   |  |                                       |  |                                       |

[@daleyogaatuvida](https://www.instagram.com/daleyogaatuvida)  
[#daleyogaatuvida](https://www.facebook.com/daleyogaatuvida)  
[www.daleyogaatuvida.com](http://www.daleyogaatuvida.com)

### Exclusivas del Mes:

- **Celebrando el Día de las Madres** del 1 al 8 de Mayo descuentos especiales de nuestros libros "un regalo para mamá"
- Únete al **reto 11min de meditación** por de 30 Días comenzamos 19 de Mayo.

Más información visita nuestra web [www.daleyogaatuvida.com](http://www.daleyogaatuvida.com)