

*DALE YOGA A TU VIDA*

# EXPANSIÓN

AGOSTO  
2023

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		Meditación <sup>1</sup> de Oro 10min	Yoga <sup>2</sup> Rainbow 27min	Yoga <sup>3</sup> Rainbow 27min	Hatha Yoga <sup>4</sup> Principiantes 33min	Yoga Mejora <sup>5</sup> tu Actitud 37min
Yoga al <sup>6</sup> Despertar 13min	Yoga Energía <sup>7</sup> Masculina 23min	Yoga Abre <sup>8</sup> Caderas 20min	Yoga <sup>9</sup> Express 5min	Yoga <sup>10</sup> Kundalini 20min	Yoga <sup>11</sup> Estiramientos 14min	Yoga Energía <sup>12</sup> Femenina 30min
Meditación <sup>13</sup> de la Mañana en 5 min	Yoga Ritual <sup>14</sup> 5 clases	Yoga Ritos <sup>15</sup> Tibetanos 15min	Yoga <sup>16</sup> Esencia 20min	Meditación <sup>17</sup> Principiante s 10min	Yoga <sup>18</sup> Elimina Rigidez 17min	Yoga <sup>19</sup> Buen Dia 10min
Yoga en <sup>20</sup> la Silla 14min	Yoga <sup>21</sup> 45min	Yoga Relax <sup>22</sup> Piernas 12min	Yoga <sup>23</sup> Suave 27min	Yoga <sup>24</sup> Nidra 17min	Yoga <sup>25</sup> para Osteoporosis 16min	Meditación y <sup>26</sup> Pranayama 13min
Domingo de <sup>27</sup> Asanas	Yoga Super <sup>28</sup> Relax 23min	Yoga para <sup>29</sup> Espalda 25min	Yoga Reduce <sup>30</sup> Inflamación Intestinal 21min	Yoga <sup>31</sup> Sanador 30min		

*Este calendario es mi regalo para ti.  
Descarga y sigue el calendario gratis cada mes en:  
[www.daleyogaatuvda.com](http://www.daleyogaatuvda.com)*