

21 días para ti

del 2 al 22 de diciembre

Queremos acompañarte a cerrar el año de la mejor forma! Fortaleciendo tu cuerpo, liberando cargas y calmando la mente, para manifestar desde ya un nuevo año lleno de expansión y amor.

En diciembre todas nuestras clases de nuestro horario habitual tendrán un énfasis especial, durante 21 días vamos a estar trabajando para nuestro bienestar integral.

reconecta con tu fuerza interior

| | | | | | | |
|--|---------------------------|--|---------------------------|---|---------------------------|--|
| <i>lunes</i> 2 fortalecimiento de piernas | <i>martes</i> 3 | <i>miércoles</i> 4 fortalecimiento de abdomen | <i>jueves</i> 5 | <i>viernes</i> 6 fortalecimiento de brazos | <i>sábado</i> 7 | <i>domingo</i> 8 trabajo completo |
|--|---------------------------|--|---------------------------|---|---------------------------|--|

libera energía estancada

| | | | | | | |
|--|----------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|---|
| <i>lunes</i> 9 en la cadera | <i>martes</i> 10 | <i>miércoles</i> 11 en el corazón | <i>jueves</i> 12 | <i>viernes</i> 13 en la columna | <i>sábado</i> 14 | <i>domingo</i> 15 trabajo completo |
|--|----------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|---|

estabiliza tu mente

| | | | | | | |
|--|----------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|---|
| <i>lunes</i> 16 posturas de equilibrio + meditación | <i>martes</i> 17 | <i>miércoles</i> 18 explorando la quietud + meditación | <i>jueves</i> 19 | <i>viernes</i> 20 énfasis en pranayamas + meditación | <i>sábado</i> 21 | <i>domingo</i> 22 trabajo completo |
|--|----------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|---|