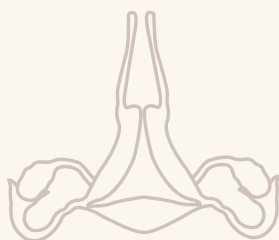


MUEVE TU CUERPO SEGÚN TU FASE

RECURSOS PARA LAS CLASES



BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

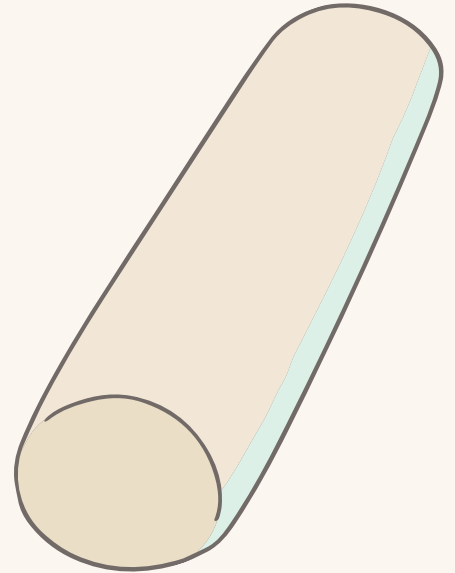


RECURSOS QUE NECESITARÁS

1. Bolster (nuestro recomendado

AQUÍ)

¿Quieres empezar ya y no quieres esperar hasta que llegue tu bolster? Te dejo un tutorial para hacerlo en casa AQUÍ



Los bolster son una inversión importante en Yoga porque proveen un apoyo firme para las asanas o posturas más importantes durante nuestra fase menstrual y pre-menstrual. Cuando nos reclinamos encima de un Bolster nuestro cuerpo se amolda a su forma cilíndrica, abriendo la pelvis y el pecho para sanar la energía contenida en estas zonas de nuestro cuerpo.

RECURSOS QUE NECESITARÁS

2. Manta: las mantas de Yoga deben proveer un apoyo firme. Evita las mantas esponjosas o delgadas. En su lugar, elige mantas de tejido compacto y espeso de algodón y/o acrílico.
3. Silla de Yoga: utiliza sillas plegables que tengan espacio entre el asiento y el respaldo.
4. Mat o esterilla de Yoga: mejor si son antideslizantes.
5. Bloque de Yoga (opcional)
5. Aceite esencial según tu preferencia (opcional)



©2022 LUNA MULIER QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE
ESTE MATERIAL TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA