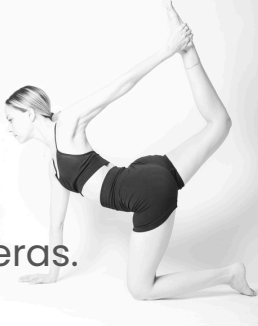


OCTUBRE



CÓMO FUNCIONA: Sigue el [playlist](#)/calendario o haz cualquier clase en el orden que prefieras.

PLAYLIST: Encuéntrala GRATIS [aquí](#) o en mi [canal de YouTube](#). ¡GRACIAS POR UNIRTE!

 **TIP:** Haz click en la foto de cada clase para ver el video.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1  YOGA BÁSICO ESTIRA TODO TU CUERPO 19:27	2  PRINCIPIANTES ESTIRA TODO EL CUERPO 14:08	3  YOGA BÁSICO ESTIRA TODO TU CUERPO 19:02	4  PRINCIPIANTES ESTIRA TODO EL CUERPO 10:21	5  YOGA SUAVE 25 MIN 26:27
6 ¡VIDEO Nuevo!	7  PRINCIPIANTES ESTIRA TODO TU CUERPO 9:08	8  DÍA 2 Reto de 30 Días YOGA EN 10 MIN RELAJA TU ESPALDA Y CADERA 13:04	9  PRINCIPIANTES ESTIRA TODO EL CUERPO 10:50	10  YOGA TODO EL CUERPO 20:14	11  YOGA BÁSICO elemento AGUA 25:18	12  YOGA BÁSICO SUAVE 27:53
13 ¡VIDEO Nuevo!	14  PRINCIPIANTES ESTIRA TODO TU CUERPO 7:58	15  PRINCIPIANTES 10 MIN CADERA 10:24	16  DÍA 26 Reto de 30 Días YOGA EN 10 MIN ABRE TU CORAZÓN 13:05	17  RETO DE FLEXIBILIDAD DÍA 3 5:57	18  DÍA 1 Reto de 30 Días YOGA EN 10 MIN TODO EL CUERPO 13:18	19  YOGA SUAVE RESTAURATIVO 12:00
20 ¡VIDEO Nuevo!	21  DÍA 10 Reto de 30 Días YOGA EN 10 MIN DIGESTIÓN DETOX 13:52	22  PRINCIPIANTES ESTIRA TODO TU CUERPO 9:37	23  YOGA BÁSICO elemento TIERRA 26:22	24  RELAJA TU ESPALDA 24:12	25  PRINCIPIANTES ESTIRA TODO EL CUERPO 12:16	26  DÍA 3 Reto de 30 Días YOGA EN 10 MIN RELAJA TU CUELLO Y HOMBROS 13:30
27 ¡VIDEO Nuevo!	28  YOGA BÁSICO ESTIRA TODO TU CUERPO 26:30	29  PRINCIPIANTES ESTIRA TODO TU CUERPO 9:32	30  YOGA CUELLO, HOMBROS Y ESPALDA 17:10	31  DÍA 28 Reto de 30 Días YOGA EN 10 MIN RELAJA TU ESPALDA Y CUELLO 11:45		

✨"Dale a cada día, la posibilidad de ser el mejor día de tu vida".✨