



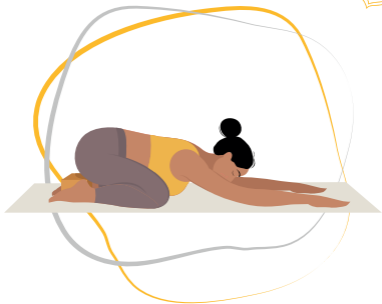
# Guia de yoga

CONTROL, RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN

## EJERCICIOS CON BLOQUE

La guía perfecta para aquellos que quieran utilizar el bloque  
Iboards en sus ejercicios de yoga.





*Ejercicio 1*



16



*Ejercicio 2*

ib



*Ejercicio 3*

ib



*Ejercicio 4*

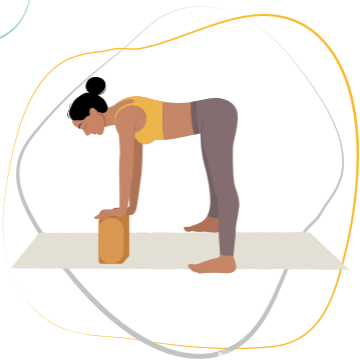
16



*Ejercicio 5*

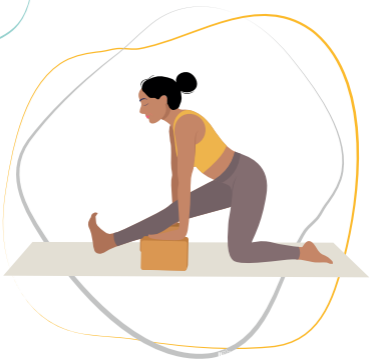


ib



*Ejercicio 6*

ib



*Ejercicio 7*





# Guía de yoga

CONTROL, RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN

## ¡GUÍA COMPLETADA!

Enhorabuena por haber completado esta rutina de ejercicios. Recuerda que una rutina de entrenamientos junto con una dieta equilibrada conlleva una vida más sana.

