

5 Posturas de yoga para mayores



1

Postura del árbol

3 - 5 respiraciones cada lado



2

Guerrero II

3 - 5 respiraciones cada lado



3

Postura del puente

2-3 respiraciones x 3 veces



4

Postura de la plancha

2-3 respiraciones x 3 veces



5

Piernas contra la pared

5 minutos



Más tablas de ejercicios en

evalufit.com