

DÍA 0

EXPLICACIÓN
CALENDARIO

DÍA 1

EL
COMPROMISO

DÍA 2

MOVILIDAD
ARTICULAR

DÍA 3

CUELLO-
HOMBROS-
CABEZA

DÍA 4

LUNA
CRECIENTE

DÍA 5

FLEXIBILIZANDO
HOMBROS

DÍA 6

ESPALDA
FLEXIBLE

DÍA 7

MEJORA TU
APERTURA DE
CADERAS

DÍA 8

MEJORA TU
POSTURA
CORPORAL

DÍA 9

YIN YOGA EN LA
PARED EN LUNA
LLENA

DÍA 10

MEDITACIÓN:
LIBERACIÓN
EMOCIONAL

DÍA 11

YOGA PARA EL
DESCANSO

DÍA 12

LUNA LLENA

DÍA 13

RECOVERY

DÍA 14

ESPALDA SANA

DÍA 15

ABRE TUS
CADERAS

DÍA 16

SIENTE TU
SUELO PÉLVICO

DÍA 17

FORTALECE TU
ESPALDA

DÍA 18

PIERNAS
FUERTES

DÍA 19

PELVIS
FLEXIBLE

DÍA 20

LUNA
MENGUANTE

DÍA 21

ADIÓS
CONTRACTURAS

DÍA 22

MANDÍBULA-
PELVIS

DÍA 23

RENUEVA TU
CUERPO

DÍA 24

CONEXIÓN
RESPIRACIÓN-
CUERPO

DÍA 25

APERTURA DE
CADERAS-
DESBLOQUEA
EMOCIONES

DÍA 26

BALANCE
FÍSICO

DÍA 27

LUNA NUEVA

DÍA 28

ALINEA TU
CUERPO

DÍA 29

FUERTE Y
FLEXIBLE

DÍA 30

ESPALDA SANA
Y FLEXIBLE

DÍA 31

TOTAL BODY