

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 1

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 1

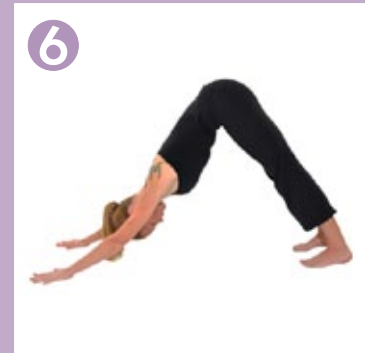
● N° Repeticiones



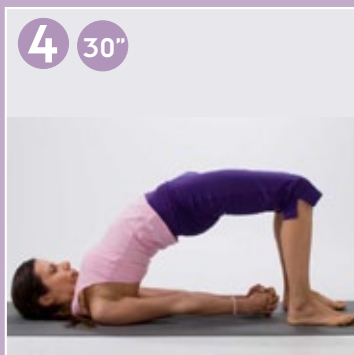
El Árbol



La Montaña



El perro



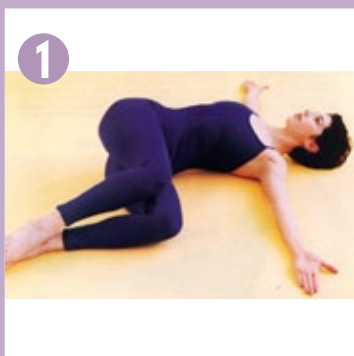
El Puente



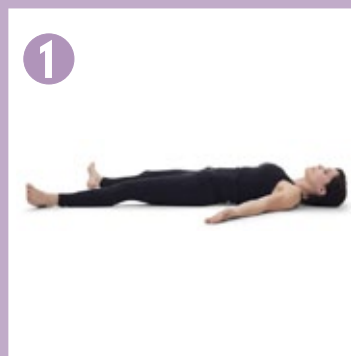
Flexión hacia delante



La Cobra



La Rotación



Savasana

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 2

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 2

● N° Repeticiones



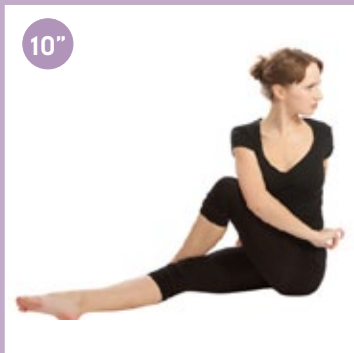
El Árbol



El perro



El triángulo



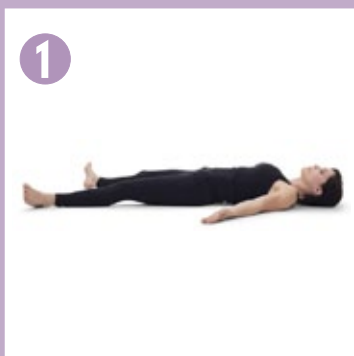
Marichyasana III



Janu Sirsasana



Vaca y Gato



Savasana

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 3

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 3

Nº Repeticiones



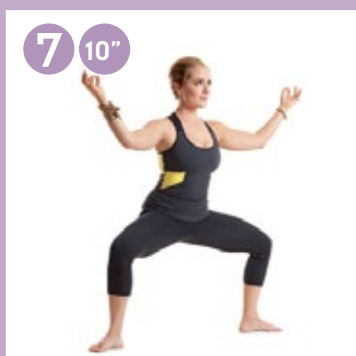
Pranamasana



Hasta Uttanasana



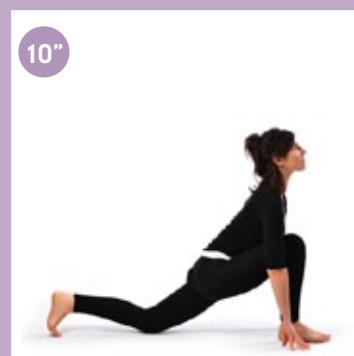
Asana del zapatero



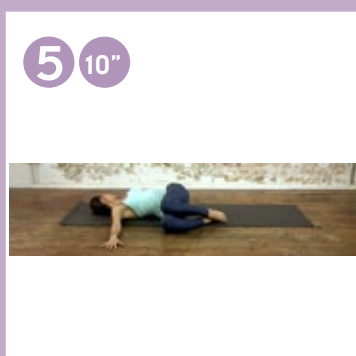
La Diosa



Triángulo Invertido



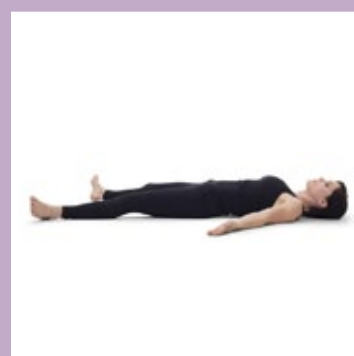
Ashwa Sanchalanasana



Jathara Parivartanasana



El Niño



Savasana

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 4

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 4

● N° Repeticiones



Media Luna



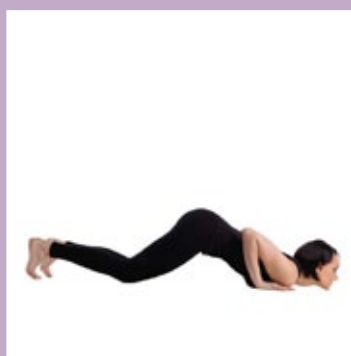
Padahasthasana



Ashwa Sanchalanasana



Plancha



Ashtanga Namaskara



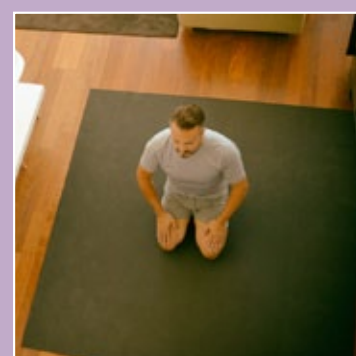
La cobra



Ashwa Sanchalanasana



El Guerrero



El diamante

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 5

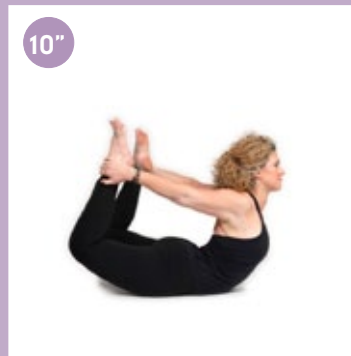
Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 5

Nº Repeticiones



Liberación del viento



10"

El arco



10"

3

Vasisthasana



10

5"

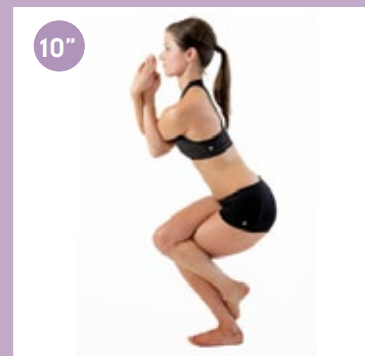
El barco



10"

3

El camello



10"

El águila



10"

5

El Guerrero II



Postura fácil



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 6

Yoga en casa

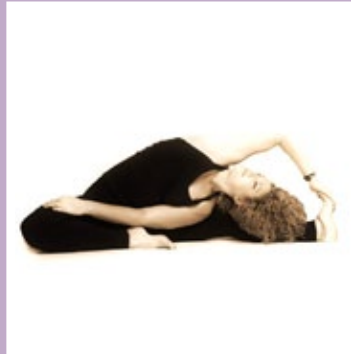
PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 6

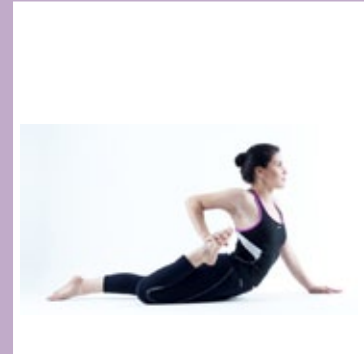
● N° Repeticiones



Kati Chakrasana



Parivrtta Janu Sirsasana



Ardha Bhikasana



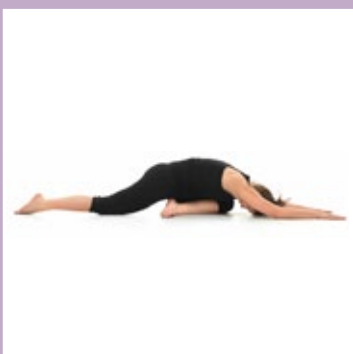
El bailarín



Triángulo Bikram



Media Vasisthasana



La Paloma



Postura de la Liberación

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 7

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 7

● N° Repeticiones



Urdhva Prasarita Padasana



Postura del puente



El saltamontes



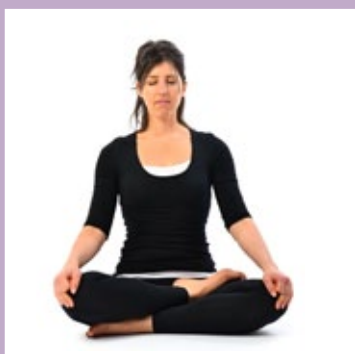
El sol



Malasana



El Guerrero III



Medio Loto

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 8

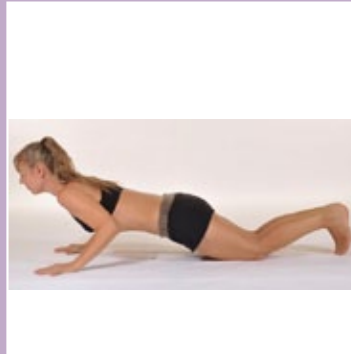
Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 8

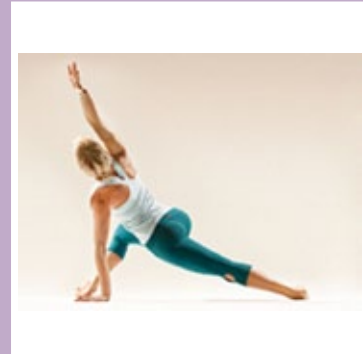
● N° Repeticiones



Parivrtta Janu Sirsasana



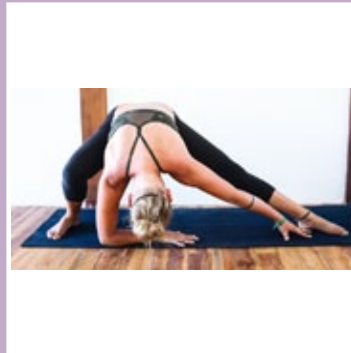
Ardha Chaturanga Dandasana



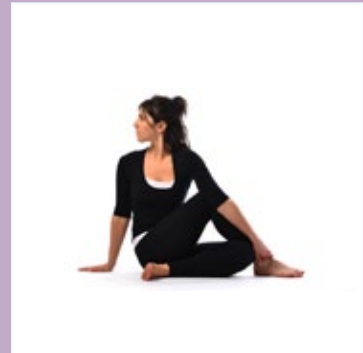
Somachandrasana I



Somachandrasana II



Sahaja Ardha Malasana



Ardha Matsyendrasana



Loto



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

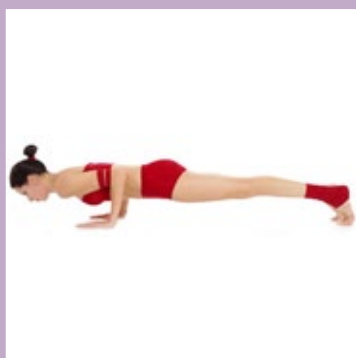
Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 9

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 9



Chaturanga Dandasana



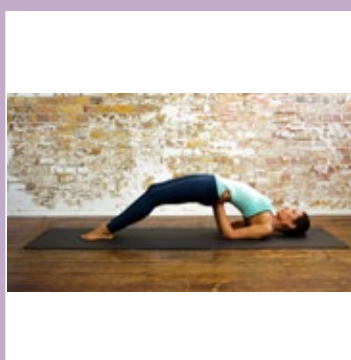
Chakki Chalan



La Diosa



El barco



El Puente



Vasisthasana



Virasana

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 10

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 10



Saludo al sol



SALUDO A LA LUNA
WWW.WIDEMAT.COM

Saludo a la luna

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

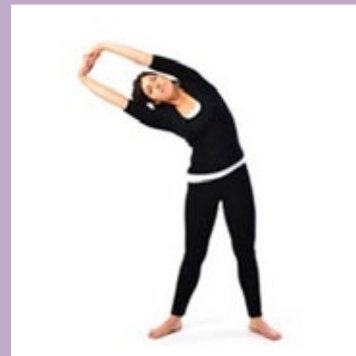
SEMANA 10



Flexión hacia delante



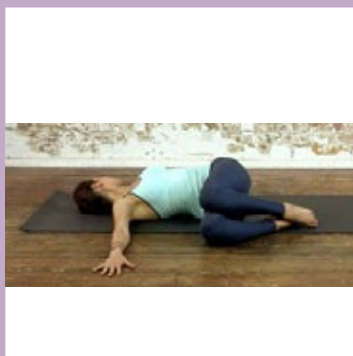
Parivritta Parsvokonasana



Ardha Chandrasana



Marichyasana III



Jathara Parivartanasana



El Águila

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

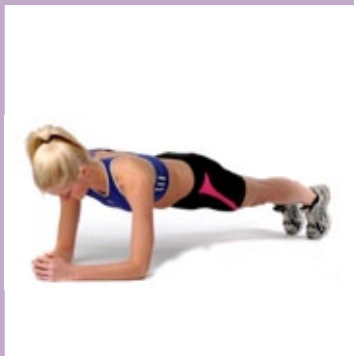
Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



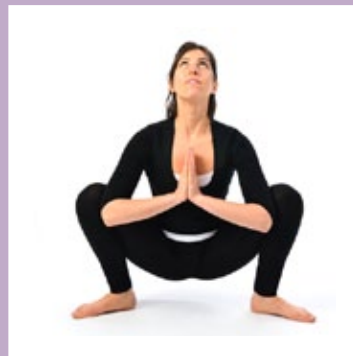
SEMANA 11

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 11



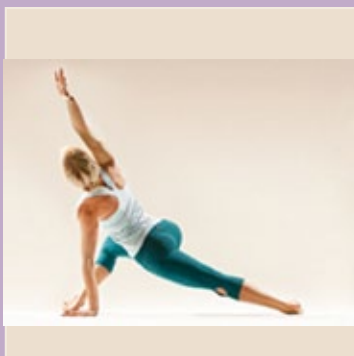
La Plancha



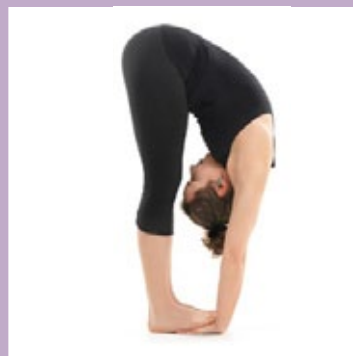
Malasana



El Camello



Somachandrasana I



Padahasthasana



El Guerrero I



Loto

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



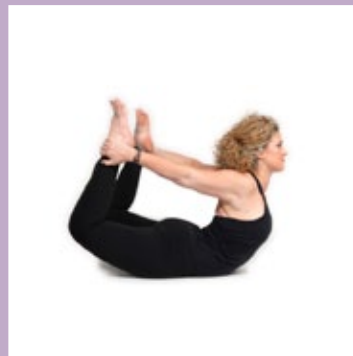
SEMANA 12

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

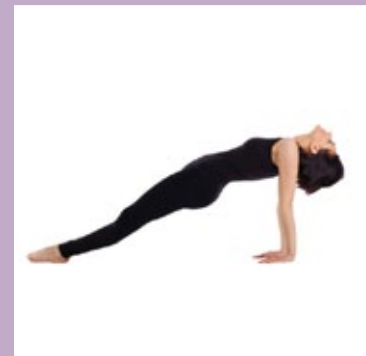
SEMANA 12



Vaca y Gato



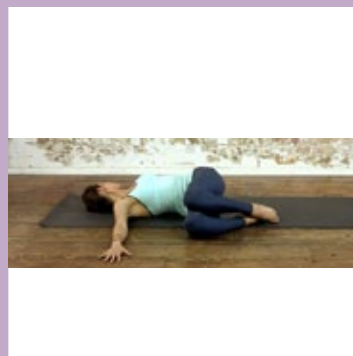
Postura del arco



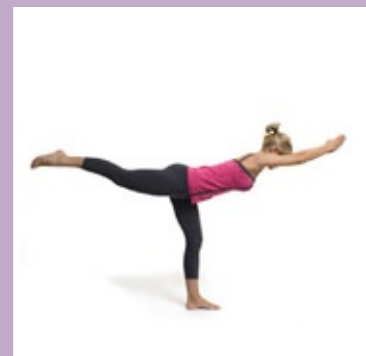
Postura del Sol



El bailarín



Asana de la Rotación



El Guerrero III



Savasana



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 13

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 13



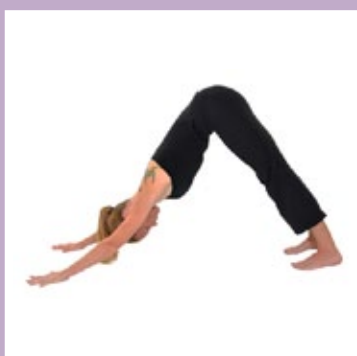
Pranamasana



Hasta Uttanasana



La Cobra



El Perro



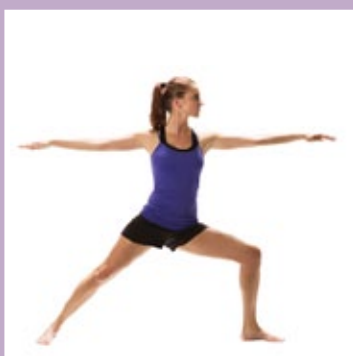
Plancha lateral



La Diosa



La Paloma



El Guerrero II

Secuencia completa en la página siguiente

Saludo a la luna

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 13



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com



SALUDO A LA LUNA
WWW.WIDEMAT.COM

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 14

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 14



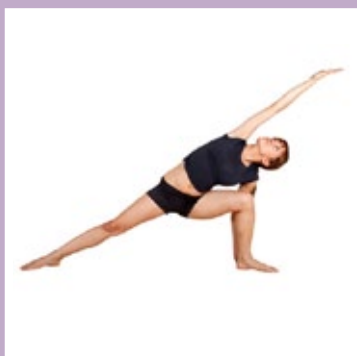
Postura de la luna



Hasta Uttanasana



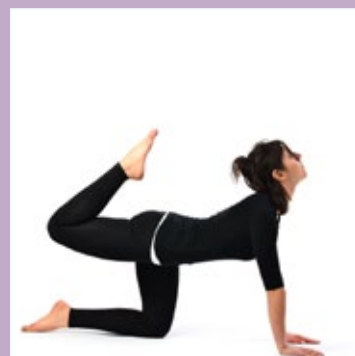
Janu Sirsasana



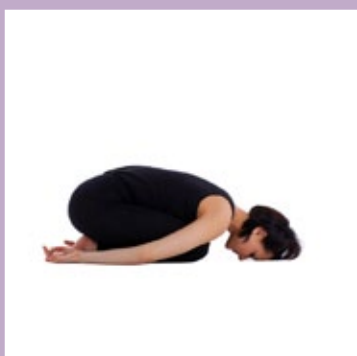
Triángulo Bikram



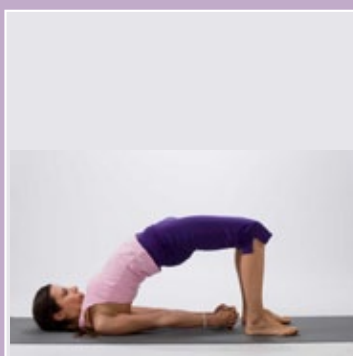
Uttapadasana



El tigre



El Niño



El Puente

Secuencia completa en la página siguiente

Saludo a la luna

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 14



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com



SALUDO A LA LUNA
WWW.WIDEMAT.COM

WideMat
freedom matters

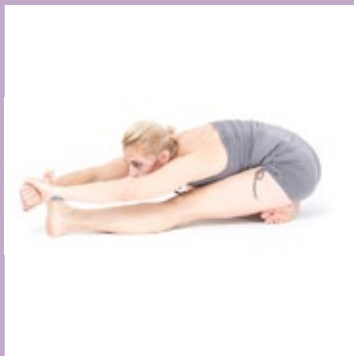
Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



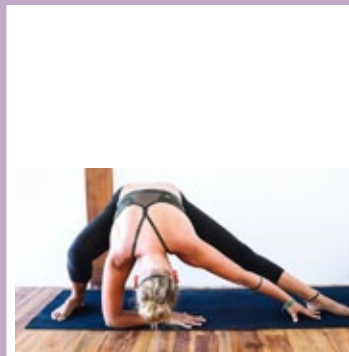
SEMANA 15

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

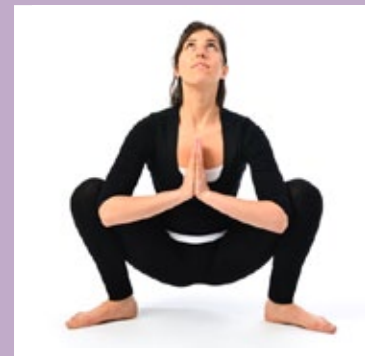
SEMANA 15



Janu Sirsasana B



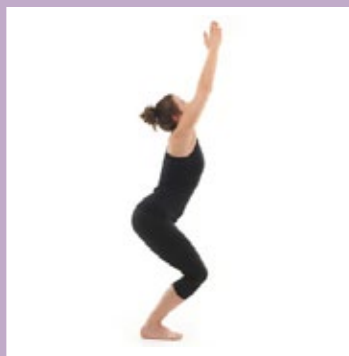
Sahaja Ardha Malasana



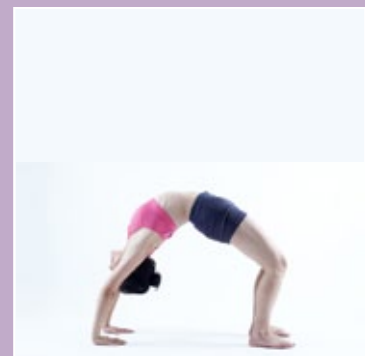
Malasana



La Diosa



La Silla



La Rueda



Loto

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

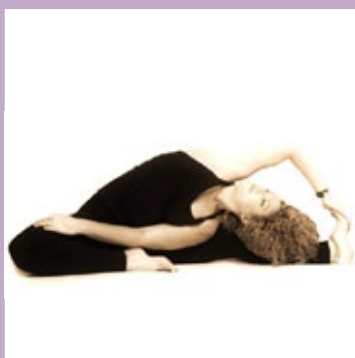
Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 16

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 16



Parivrtta Janu Sirsasana



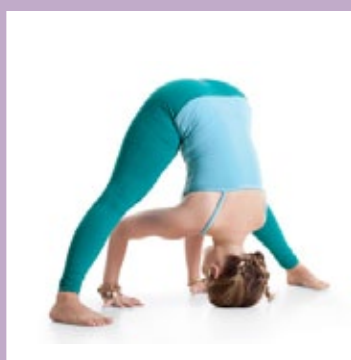
Marichyasana III



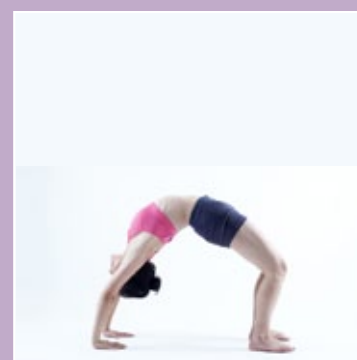
Ashwa Sanchalanasana



Postura del sol



Prasarita Padottanasana



La Rueda



Loto

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

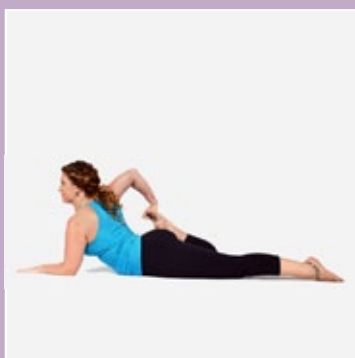
Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 17

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

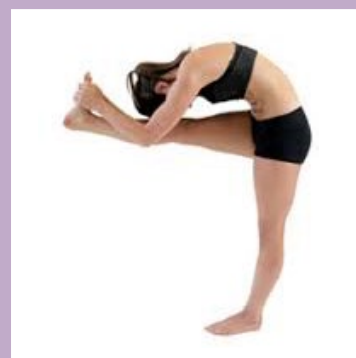
SEMANA 17



Ardha Mandukasana



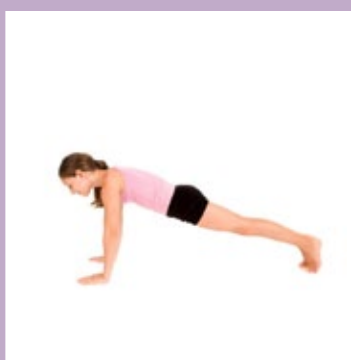
Perro de tres patas



Dandayamana Janu
Sirsasana



Postura del triángulo



Postura de la plancha



Sarvangasana



Balasana

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

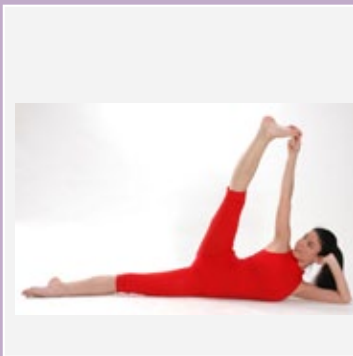
Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 18

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 18



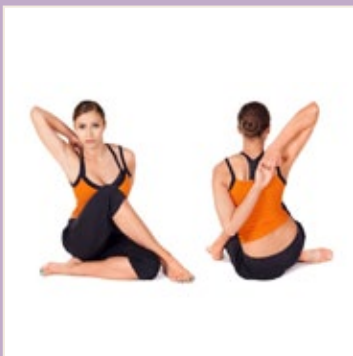
Anantasana



Mandukasana



Eka Pada Vasisthasana



Cara de Vaca



Halasana



Guerrero III

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 18



Saludo al sol



SALUDO A LA LUNA
WWW.WIDEMAT.COM

Saludo a la luna



Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

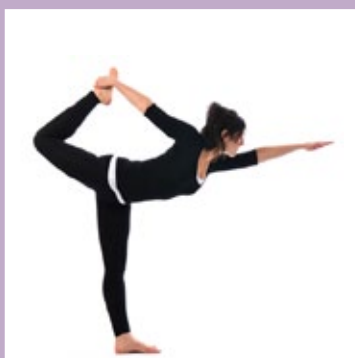
Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 19

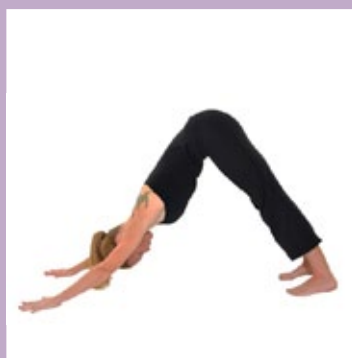


Yoga en casa PARA PRINCIPIANTES

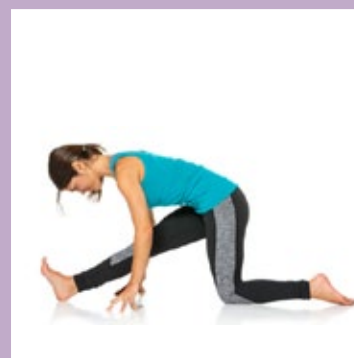
SEMANA 19



El Bailarín



El Perro



Ardha Hanumanasana



Anjaneyasana



Bharadvajasana I



Flexión hacia adelante



Loto

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com

WideMat
freedom matters

Yoga en casa
PARA PRINCIPIANTES



SEMANA 20

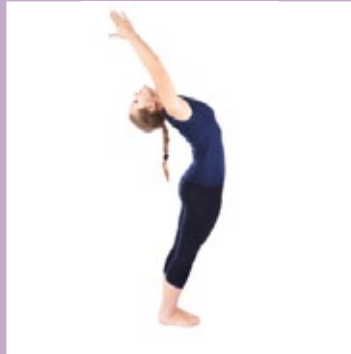
Yoga en casa

PARA PRINCIPIANTES

SEMANA 20



La luna



Hasta Uttanasana



Postura del Guerrero I



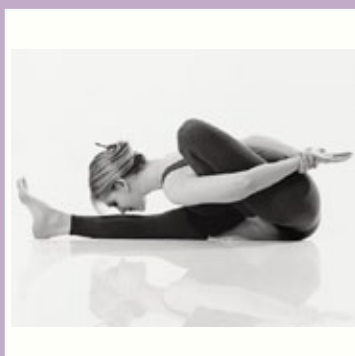
Utthita Parsvakonasana



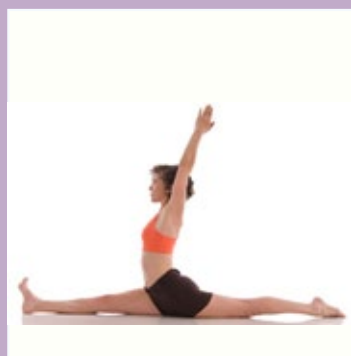
Navasana



Paschimottasana



Marichyasana A



Hanumanasana



Virasana

WideMat
freedom matters

Más sesiones y ejercicios
www.widemat.com