

RETO 30 DÍAS EN FORMA

Reto 30 días.

El Yoga es una disciplina que nos aporta muchos beneficios. Nos ayuda a mejorar nuestra fuerza corporal a través del trabajo con el peso de nuestro propio cuerpo, a aumentar nuestra flexibilidad o a controlar nuestro estrés y ansiedad a través de la práctica de la relajación.

Si quieres iniciarte en el Yoga pero no dispones de mucho tiempo para entrenar, te dejamos a continuación esta guía práctica **10 ejercicios para realizar durante 30 días.**



Namaste.

30 DAYS

FIT

CHALLENGE



30 days challenge.

Yoga is a discipline that brings us many benefits. It helps us to improve our body strength through working with the weight of our own body, to increase our flexibility or to control our stress and anxiety through the practice of relaxation.

If you want to get started in Yoga but you have not much time to train, we leave you below this practical guide of **10 exercises to do it for 30 days**.



Namaste.

SFIDA 30 GIORNI IN FORMA

Sfida 30 giorni.

Lo yoga è una disciplina che ci porta molti benefici. Ci aiuta a migliorare la forza del nostro corpo lavorando con il peso del nostro corpo, ad aumentare la nostra flessibilità o a controllare lo stress e l'ansia attraverso la pratica del rilassamento.

Se vuoi iniziare a fare Yoga ma non hai molto tempo per allenarti, ecco questa guida pratica **10 esercizi da fare per 30 giorni.**



Namaste.

30

TAGE

PASSEN

HERAUSFORDERUNG

30 Tage Herausforderung.

Yoga ist eine Disziplin, die uns viele Vorteile bringt. Es hilft uns, unsere Körperkraft zu verbessern, indem wir mit dem Gewicht unseres eigenen Körpers arbeiten, unsere Flexibilität erhöhen oder unseren Stress und unsere Angst durch die Praxis der Entspannung kontrollieren.

Wenn Sie mit Yoga beginnen möchten, aber nicht viel Zeit zum Trainieren haben, lassen wir Sie 30 Tage lang unter dieser praktischen **Anleitung mit 10 Übungen.**



Namaste.

30 JOURNÉES AJUSTER DÉFIER

Défi de 30 jours.

Le yoga est une discipline qui nous apporte de nombreux bienfaits. Il nous aide à améliorer notre force corporelle en travaillant avec le poids de notre propre corps, à augmenter notre flexibilité ou à contrôler notre stress et notre anxiété grâce à la pratique de la relaxation.

Si vous souhaitez vous lancer dans le Yoga mais que vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous entraîner, nous vous laissons ci-dessous ce guide pratique de **10 exercices pour le faire pendant 30 jours.**



Namaste.