



Naza Training

STRETCHING BASIC YOGA



Entrenamiento STRECHING BASIC YOGA

¡Descubre el poder transformador del yoga a través de nuestra rutina de estiramientos diseñada para equilibrar tu mente, cuerpo y espíritu!
¿Estás listo/a para experimentar una profunda relajación y flexibilidad?

¿Por qué realizarla?

Además de los beneficios físicos, nuestra rutina de estiramientos basada en el yoga te brindará una sensación de calma y claridad mental. A medida que te sumerjas en cada postura, aprenderás a enfocar tu mente, respirar conscientemente y encontrar un equilibrio interno que se reflejará en todas las áreas de tu vida.

EQUILIBRIO
MENTE-
CUERPO

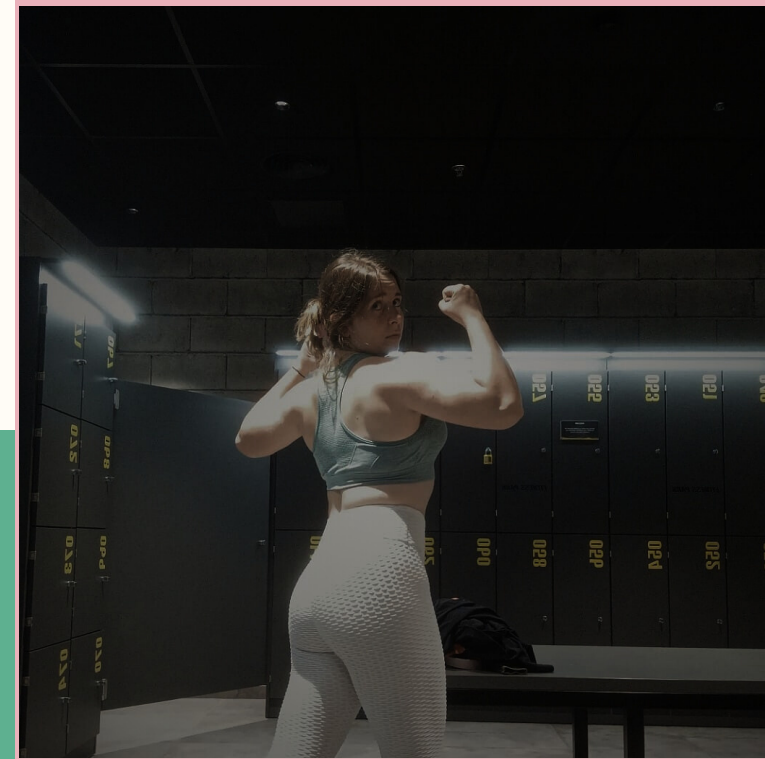
¿DESEAS UN SEGUIMIENTO PERSONALIZADO?

Si tus objetivos son, perdida de porcentaje graso , ganacia de masa muscular, mejora de la calidad de vida, mejora de tus capacidades físicas, recuperación de motricidad,...
ADAPTADO A TI

No dudes en ponerte en
contacto

naza17ret@gmail.com

635 54 43 46



STRETCHING BASIC YOGA



COBRA



EL NIÑO



EL MONO



PALOMA



TWISTED
MONKEY



COBRA



COW STRECH
SENTADO



TWIST SENTADO



SIRENA



CRUZADO
SENTADO



PERRO BOCA
ARRIBA



TRIANGULO



PERRO BOCA
ABAJO



PINZA



Naza Training