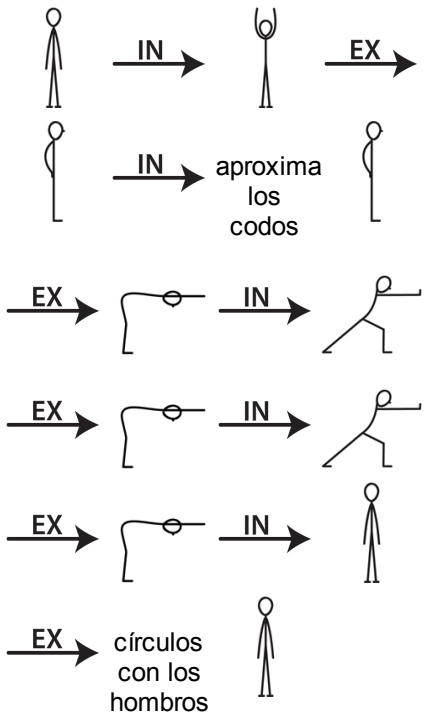
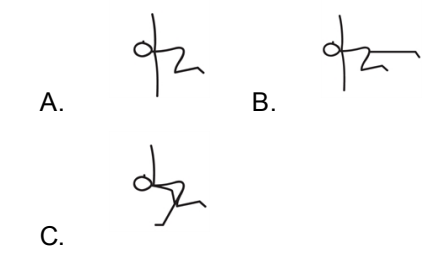




## SALUDO AL SOL SUAVE

-Recuerda que los tiempos son solamente una indicación, lo más importante es escuchar tu cuerpo para decidir cuanto tiempo quedarte en la postura o cuantas repeticiones hacer. Escucha tu cuerpo con atención y cariño.  
- Si sientes dolor o crees que alguna postura no es conveniente para ti, interrumpe la práctica y busca asesoramiento de un profesional.

1.		<p>Alternativa al Saludo al Sol clásico. Primero una pierna delante y después la otra.</p>	Saludo al Sol suave con la pared
2.		<p>Elegir una opción o bien explorar las tres opciones. Se puede usar apoyos para la pierna superior.</p>	Torsión abdominal
3.		<p>Con apoyo para las rodillas.</p>	Postura del cadáver
4.		<p>Finalizar la práctica. Cultiva la GRATITUD!</p>	Postura de meditación