

# SECUENCIA DE YOGA NUTRICIONAL CON ANNA GUMÀ

## ¡BRILLA CON SALUD!

### Beneficios:

- Mejora tu digestión y absorción de nutrientes
- Elimina toxinas y favorece un buen tránsito intestinal
- Aumenta tu vitalidad
- Efecto relajante y antiestrés
- Tomas conciencia de tu increíble cuerpo

Mantener las asanas 4 respiraciones si estás cómoda



La mano izquierda en el corazón. Derecha en el bajo vientre para dar energía y poner orden



Con las manos en las rodillas, haz círculos suaves con todo tu cuerpo



En las torsiones ayudas a eliminar toxinas y tonificas los órganos abdominales!



Mécete suave de lado a lado



Torsión del cocodrilo.  
Observa tu respiración profunda y lenta en torsión. Exhala y nota el peso del cuerpo en el suelo. (Izquierda y derecha)



Gato-Vaca (x 4 respiraciones)  
Inspira



Exhala



Derecha

Pierna derecha hacia adelante y entras en torsión



Descansa en postura del niño



Izquierda

Pierna izquierda hacia adelante y entras en torsión



Cobra: practica la respiración refrescante (shitali): pon la lengua en forma de U y inspira. Exhala por la nariz.



x 4 respiraciones  
Inspira Exhala



La vela (no la practiques si tienes dolor cervical o la menstruación.)



La postura de las piernas permite que llegue más sangre al abdomen. Masajea tu abdomen con las manos y agradece tu práctica. **namaste...**



Facebook: Anna Gumà Yoga Nutricional & Vida Slow

Instagram: @anna\_yogayvidaslow

YouTube: Anna Gumà - Yoga Nutricional & Vida Slow