

# Clases On Line

Franjas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Matinal 07:30	Saludando al Sol		Saludando al Sol		Saludando al Sol	
Matinal 09:00		Energizando tu Cuerpo y Mente		Energizando tu Cuerpo y Mente		Energizando tu Cuerpo y Mente
Mediodía 13:00 hrs	Aliméntate del Yoga 1	Aliméntate del Yoga 2	Aliméntate del Yoga 1	Aliméntate del Yoga 2	Aliméntate del Yoga 1	Aliméntate del Yoga 2
Nocturna 22:00 hrs	Descarga y Restauración 1	Descarga y Restauración 2	Descarga y Restauración 1	Descarga y Restauración 2		



**VRIKSA YOGA**  
*Bienestar día a día*