

----- TABLA DE EJERCICIOS -----

CLASE DE NIVEL PRINCIPIANTE

45 minutos aproximadamente
Clase de nivel principiante

Ver vídeo:

<https://youtu.be/mMWdMyINrhI>

MEDITACIÓN

10 minutos aproximadamente
Meditación de sanación del alma.

Ver vídeos:

https://youtu.be/93_M_Sf1NVI

