

Semana 2



CONECTA CON LA ARMONÍA *natural*

En esta sesión entenderemos qué significa PHI, y por qué he llamado así a un método que te ayude a encontrar el equilibrio y bienestar. Trataremos de abrir nuestra comprensión a una realidad más profunda y conectada con lo que somos y con la naturaleza.

PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO DE PHI YOGA 1

HÁBITO: CAMBIA UN ALIMENTO PROCESADO POR UNO NATURAL

Anota tus logros

Marca cada día que consigas incorporar tus hábitos



L M X J V S D

Marca cada día que consigas completar tu entreno

PHI_Fuerza



PHI_Yoga



Objetivos

Notas