

Semana 5



LA FUERZA DE LA *respiración*

En esta sesión aprenderemos a ajustar el esfuerzo de nuestras sesiones a lo que realmente nos acerque más al bienestar. Trataremos además un tema muy importante como es la *respiración* e incorporaremos una nueva rutina con el objetivo de mejorar la calidad de la respiración y por tanto de la vida.

PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO DE PHI FUERZA 2

HÁBITO: PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE ABDOMINAL

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



PHI_Cardio



PHI_Medita



Objetivos

Notas