

5 posturas para despertar con energía

Aprovecha de practicarlas antes de salir en la mañana para empezar el día con todas las ganas y la energía.

1
Primero saludas al sol con todo tu cuerpo apuntando hacia arriba.



5



Finalmente saludas a tu cuerpo masajeando tu espalda como un bebé feliz.

2



Luego saludas al mar imitando un bote.

4



Y saludas a la tierra tocando con tus manos el suelo.

3



Sigues saludando hacia el cielo con tu pecho.