

RITUAL DE DESCOMPRESIÓN: 15 MINUTOS DE YOGA EN TU SUITE

Una secuencia técnica diseñada para resetear el cuerpo del viajero tras el trayecto.

🕒 15 min

🧘 Nivel: Todos



Crea tu santuario temporal

- **Ventilación:** Abre las ventanas para que circule el aire del campo mallorquín.
- **Superficie:** El suelo de madera o una toalla doblada son suficientes.
- **Actitud:** Desconecta el teléfono. Estás en modo Slow.

RITUAL DE DESCOMPRESIÓN: 15 MINUTOS DE YOGA EN TU SUITE

1. Postura del Niño (Balasana)



2 min

Instrucción:
"Rodillas separadas, frente al suelo, brazos relajados. Siente cómo tu espalda se expande con cada inhalación".

2. Gato-Vaca (Marjaryasana)



3 min

Instrucción:
"En cuadrupedia: Inhala al arquear la espalda mirando al cielo (Vaca), exhala al redondear la columna mirando al ombligo (Gato)".

3. Perro Boca Abajo (Adho Mukha)



3 min

Instrucción:
"Forma una 'V' invertida. No fuerces los talones al suelo; pedalea suavemente para soltar los isquiotibiales".

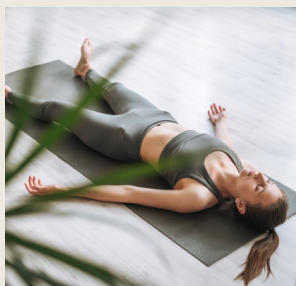
4. Flexión Sentada (Paschimottanasana)



3 min

Instrucción:
"Piernas estiradas, espalda larga. Inclínate desde la cadera (no desde la cintura). Busca la sensación, no tocarte los pies".

5. Relajación Final (Savasana)



4 min

Instrucción:
"Túmbate boca arriba, palmas al cielo. No controles nada. Deja que el peso del cuerpo se hunda en el suelo".