

ESTIRAMIENTOS PARA DORMIR MEJOR

CATALONIA
HOTELS & RESORTS

Estira un poco para relajar tus músculos, facilitar un estado general de relajación y fomentar un mejor descanso.

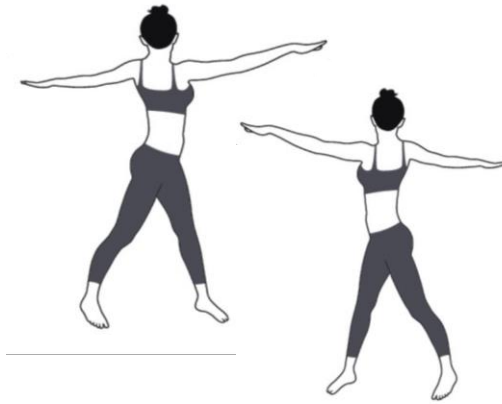


Realiza cada movimiento entre 30 y 60 segundos.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



Duración: desde 5 minutos

Cuándo: Al despertar, tras un largo paseo o antes de dormir.

Equipamiento: Tapete opcional

Dónde: Dormitorio o cualquier sitio de preferencia