Análisis Postural: Vasisthâsana

Ver en PDF

Vasisthâsana, el mejor

Àlex Costa

Análisis Postural: Malâsana

Ver en PDF:

Malâsana, la postura de la guirnalda

Por Àlex Costa

Video Análisis Postural UTTANÂSANA

Por Àlex Costa

Análisis Postural: Purvottanâsana

Ver en PDF:

Análisis de **Purvottanâsana**, postura de estiramiento anterior

Por Àlex Costa

Sirsâsana, artículo Integral

Ver en PDF:

Artículo en la revista Integral de Sirsâsana

por Àlex Costa

Yoga en el Embarazo

Artículo por Àlex Costa. Fotos: Anna Fábrega

Ver en PDF

Análisis postural: Navâsana

Ver en PDF:

Navâsana, la postura de la barca

Por Àlex Costa

Análisis Postural: Tarâsana

Ver en PDF:

Tarâsana, la postura de la estrella

por Àlex Costa

Análisis postural: Skandâsana

Ver en PDF:

Skandâsana, la postura del saltarín

Por Àlex Costa

Âsana: Ardha Candrâsana

Ver en PDF:

Ardha Candrâsana, la postura de la media luna

Por Àlex Costa