

# Yoga estacional: Verano

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Verano.pdf>

Por Mónica Calvo

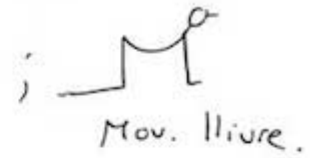
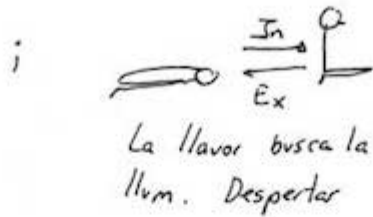
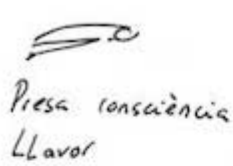
---

# Yoga estacional: Serie Primavera

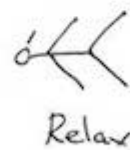
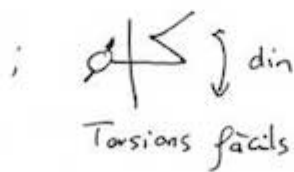
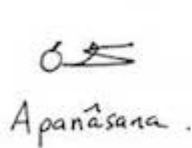
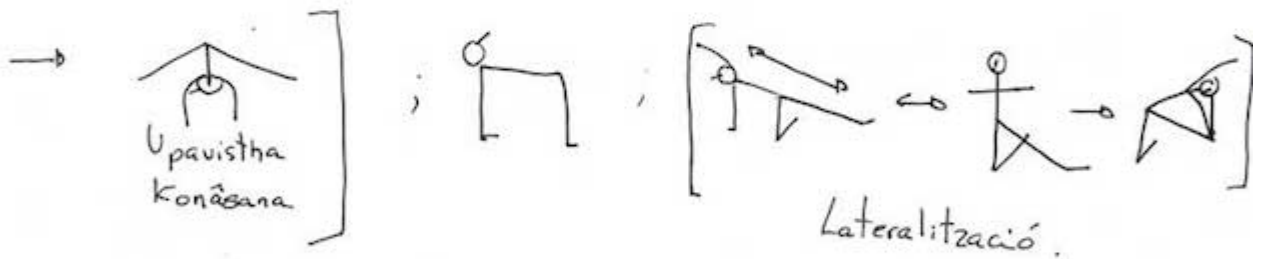
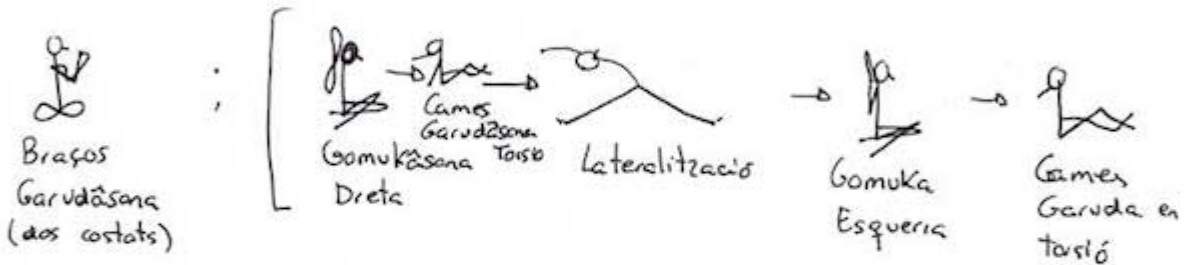
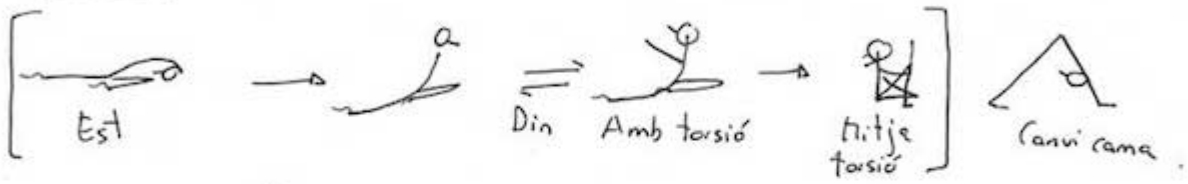
PRIMAVERA I.

Fetge i Vesícula Biliar

• Escalfament



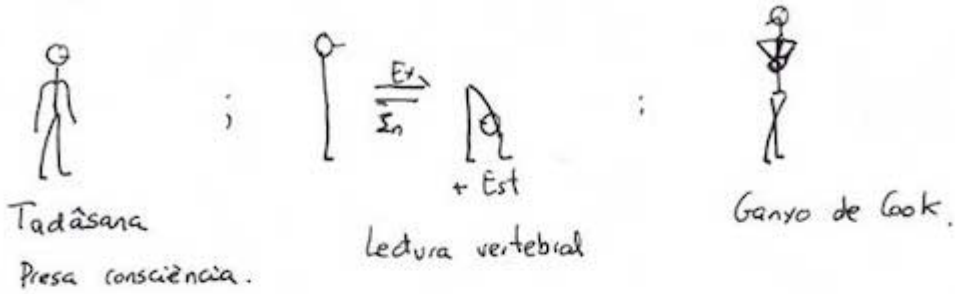
• Sèrie



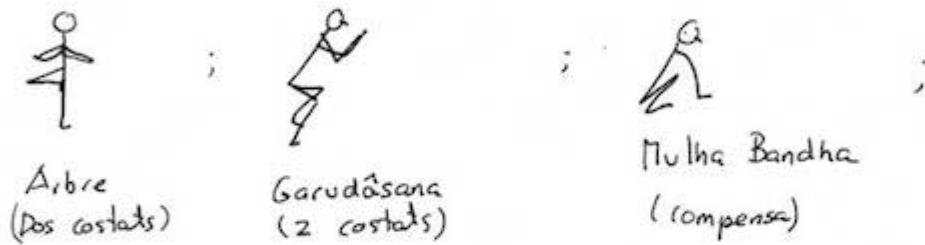
Àlex  
Mònica

PRIMAVERA II.  
Guerrers i Equilibri

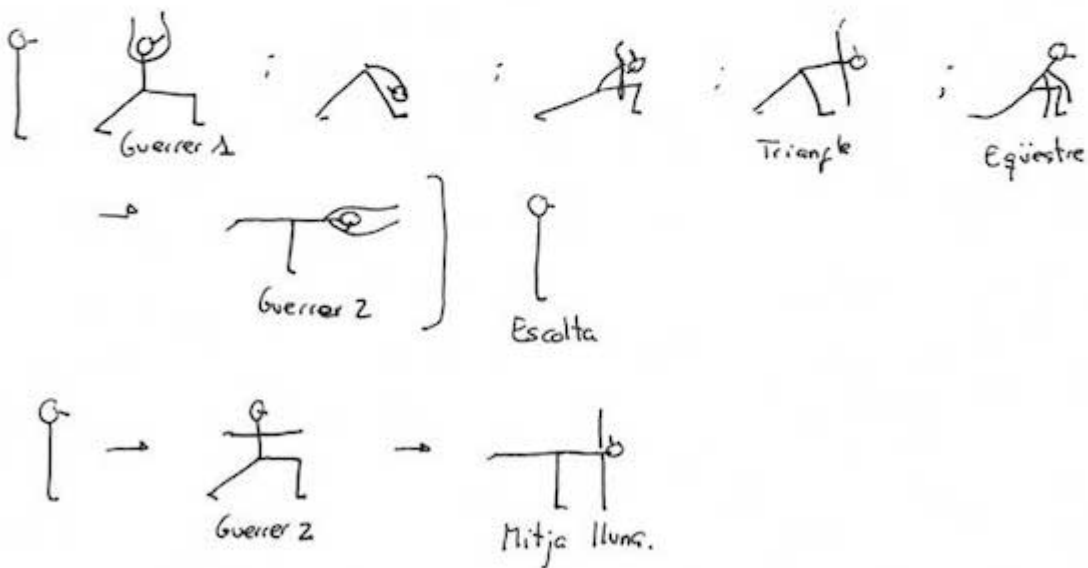
Escalfament



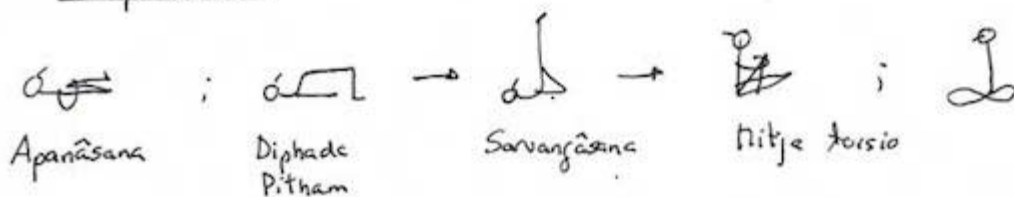
• Equilibri



• Guerrers




• Compensació







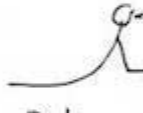
PRIMAVERA III  
Expansió





\* Escalfament





 Tadasana + Moviment lliure.

\* Sèrie

 ;  ;  ;   
Escolta + Resp. completa amb braços ; Lateralització amb progressió ; Trikonasana + preparació.

 ;  →  →  ] +   
Din Est.

 ;  ;  ;   
2 costats Compenso ; Compenso ;

 ;  →  ;   
(o rotator) Halasana ; Natyasana amb suport +

 ;  ;   
Natyasana sense suport ; Jathara Parivritti ; Meditació.

---

## **Yoga estacional: Primavera**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Primavera.pdf>

Por Mónica Calvo

---

## **Yoga estacional: Invierno**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Invierno.pdf>

Por Mónica Calvo

---

## **Yoga estacional: Otoño**

Ver en formato PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Otoño.pdf>

por Mónica Calvo

---

# **Yoga estacional: Serie tierra**

Ver en formato PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Serie\\_doyo.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Serie_doyo.pdf)

Mónica Calvo