

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.

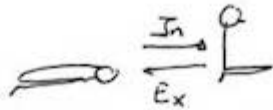
Fetge i Vesícula Biliar

• Escalfament



Presa consciència
Llavor

;

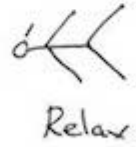
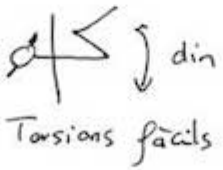
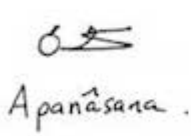
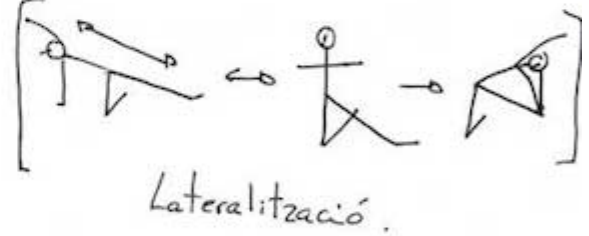
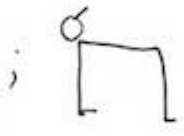
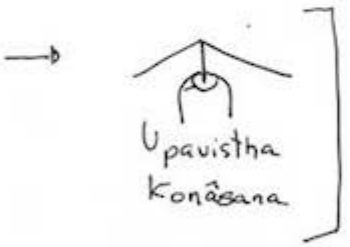
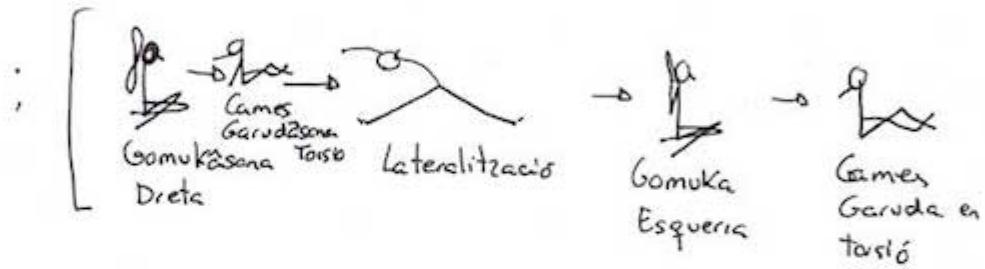
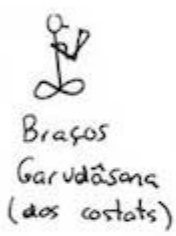
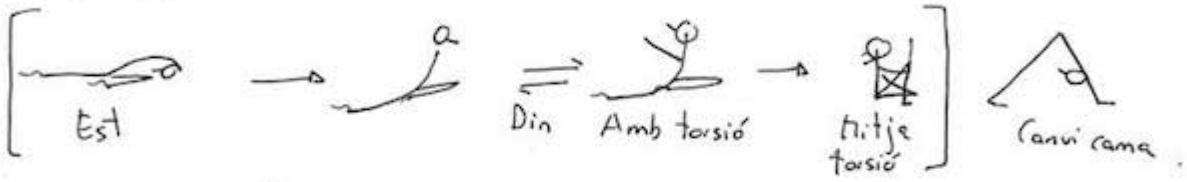


La llavor busca la
llum. Despertar



Mov. lliure.

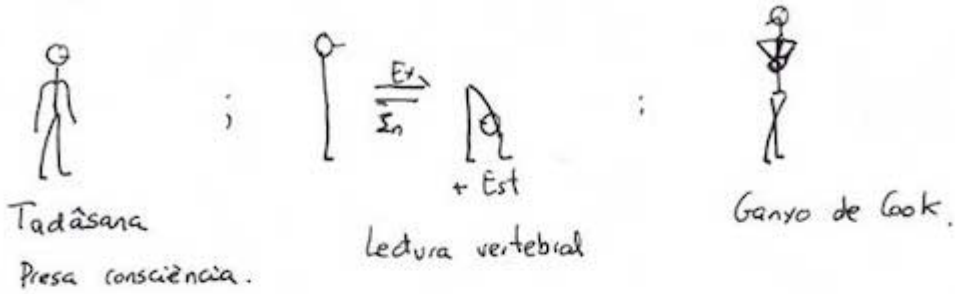
• Sèrie



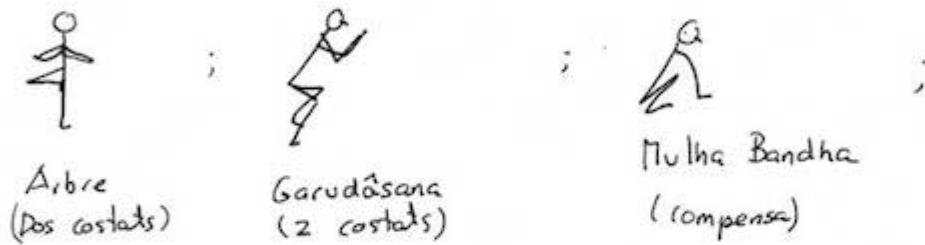
Àlex
Mònica

PRIMAVERA II.
Guerrers i Equilibri

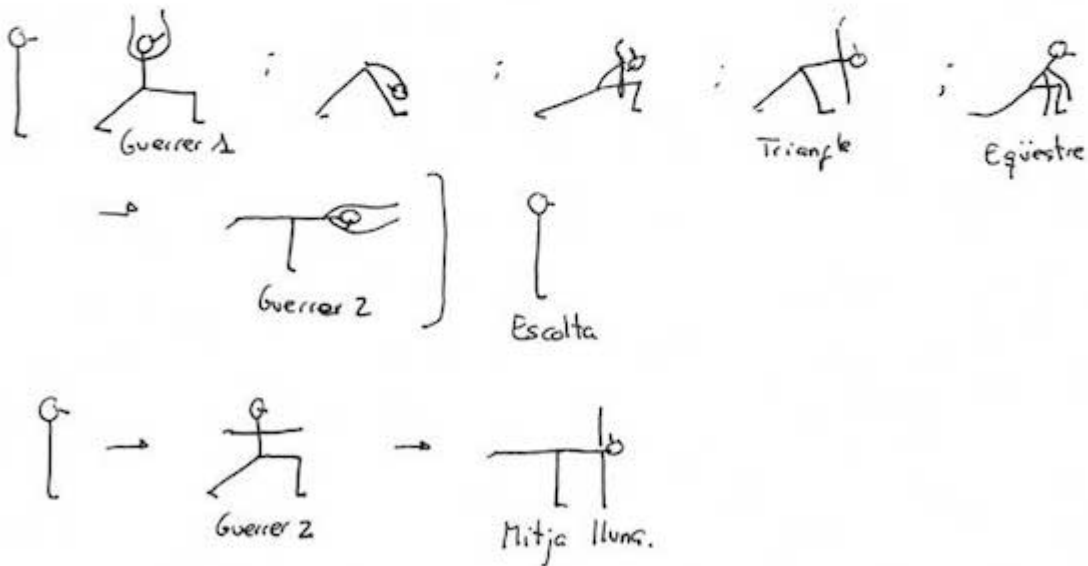
Escalfament



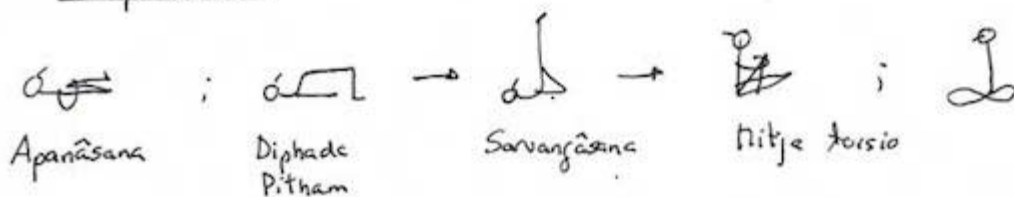
• Equilibri



• Guerrers




• Compensació



PRIMAVERA III






Expansió




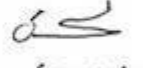
* Escalfament





 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

Mónica Calvo