

# Corporal

## **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:**

- 01.- Relajación progresiva
- 02.- Relajación muscular pasiva
- 03.- Relajación del “astronauta”
- 04.- Relajación a través de la respiración
- 05.- Visualización
- 06.- Yoga de abandono
- 07.- Mecimiento
- 08.- Yoga Nidra corto
- 09.- Yoga Nidra largo

## **MASAJE Y MANIPULACIÓN:**

- 01.- Masaje de pies
- 02.- Masaje piernas y caderas
- 03.- Masaje sacro y nalgas
- 04.- Masaje espalda
- 05.- Masaje pecho
- 06.- Masaje cintura escapular
- 07.- Masaje facial

08.- Masaje cervical

09.- Masaje completo

**YOGA ENTRE DOS:**

01.- Yoga en pareja de pie

02.- Yoga en pareja sentados

03.- Yoga en pareja tumbados

04.- Yoga en pareja de equilibrio

05.- Yoga en pareja de fuerza

06.- Yoga en pareja de abandono

07.- Yoga en parejas de meditación

08.- Despertar de sentidos

09.- Sólo estar