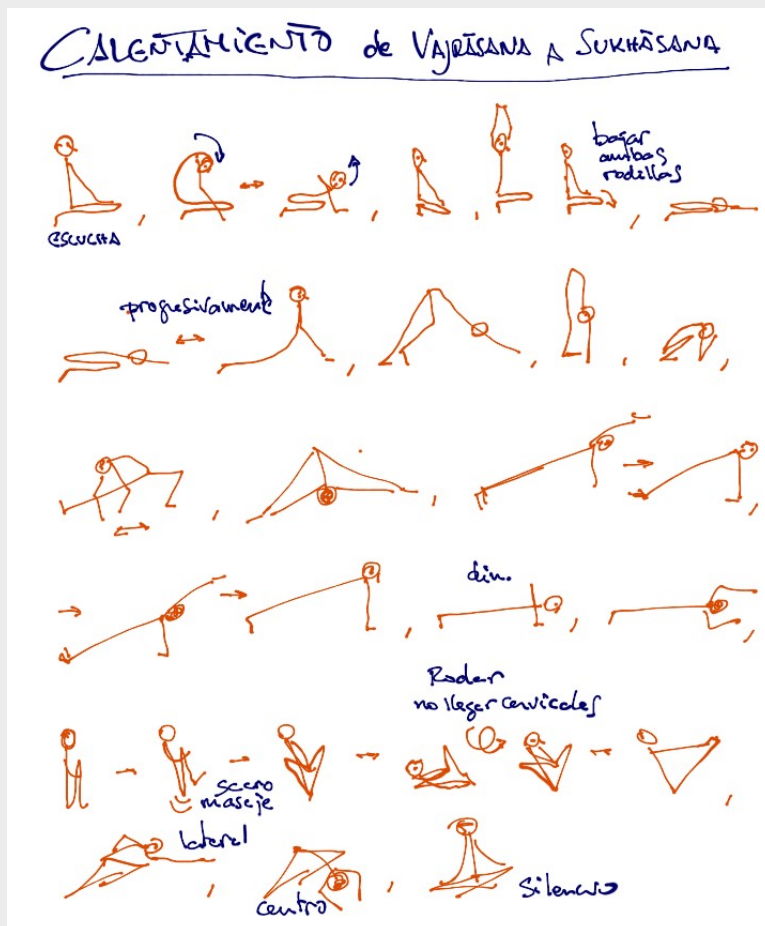


## Calentamiento de vajrāsana a sukhāsana



Por Julián Peragón

## Calentamiento: Fuerza en abdomen

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyspiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Fuerza\\_Abdomen.pdf](http://www.cuerpomenteyspiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Fuerza_Abdomen.pdf)

Àlex Costa

---

## **Calentamiento: flexibilidad de caderas**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Flexibilidad\\_caderas.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Flexibilidad_caderas.pdf)

Àlex Costa

---

---

## **Valencias: Miniserie de coordinación**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/10/miniserie-coordinación.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

## **Calentamiento: postura de meditación II**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/05/Calienta\\_medita02.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/05/Calienta_medita02.pdf)

Por Àlex Costa

---

---

### **Calentamiento: Serie 5 calentamientos**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/5calentamientos.pdf>

Por Julián Peragón

---

---

### **Suryanamaskar: Saludo desde el suelo**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Surya\\_suelo\\_variante.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Surya_suelo_variante.pdf)

Àlex Costa

---

---

### **Calentamiento: Saludo de brazos, tronco y piernas**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/saludo-brazos-tronco-y-piernas.pdf>

Àlex Costa

---

---

### **Calentamiento: Saludo de brazos y tronco**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Saludo-brazos-y-tronco.pdf>

Àlex Costa

---

---

### **Calentamiento: Saludo de brazos**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Saludo-brazos.pdf>

Àlex Costa

---