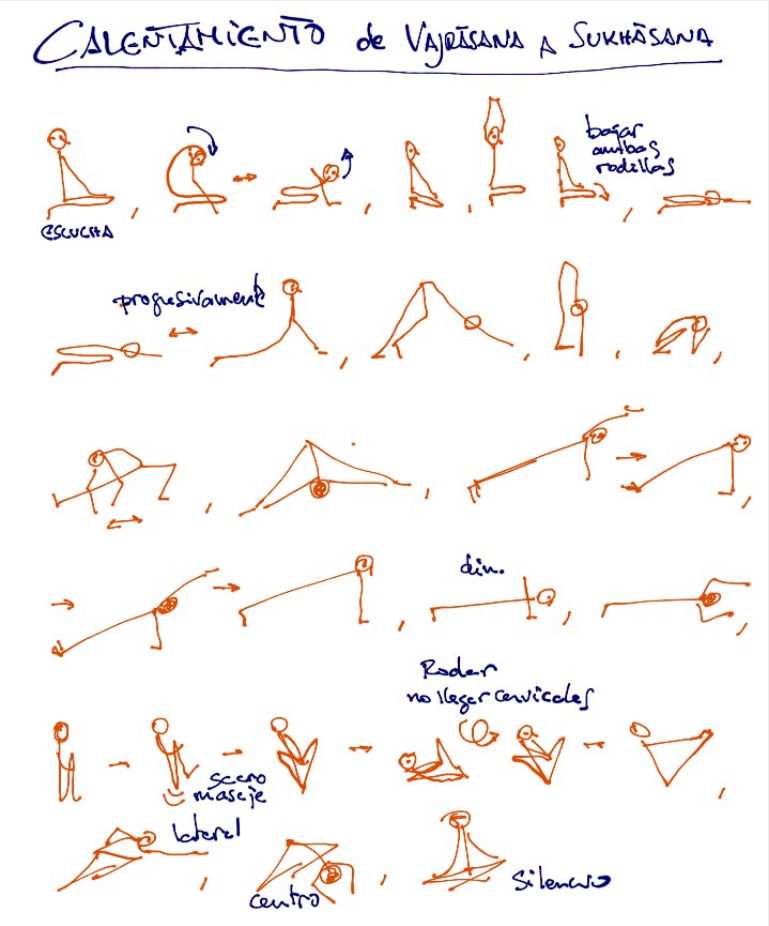
Calentamiento de vajrâsana a sukhâsana



Por Julián Peragón

Calentamiento: Fuerza en abdomen

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.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

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

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

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