

## **Miniserie: Sukhâsana**

Ver en PDF:

<http://www.cuorpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/03/Sukhasana.pdf>

Julián Peragón

---

## **Miniserie: Upavistha Konâsana**

Ver en formato PDF:

[Upavistha Konâsana](#)

---

## **Miniserie: Urdhva Mukhâsana**

Ver en PDF:

[Urdhva Mukhâsana](#)

---

# Miniserie: Urdhva Prasarita Padâsana

Ver en PDF:

[Urdhva Prasarita Padâsana](#)

---

# Miniserie: Pashvatan Trikonâsana

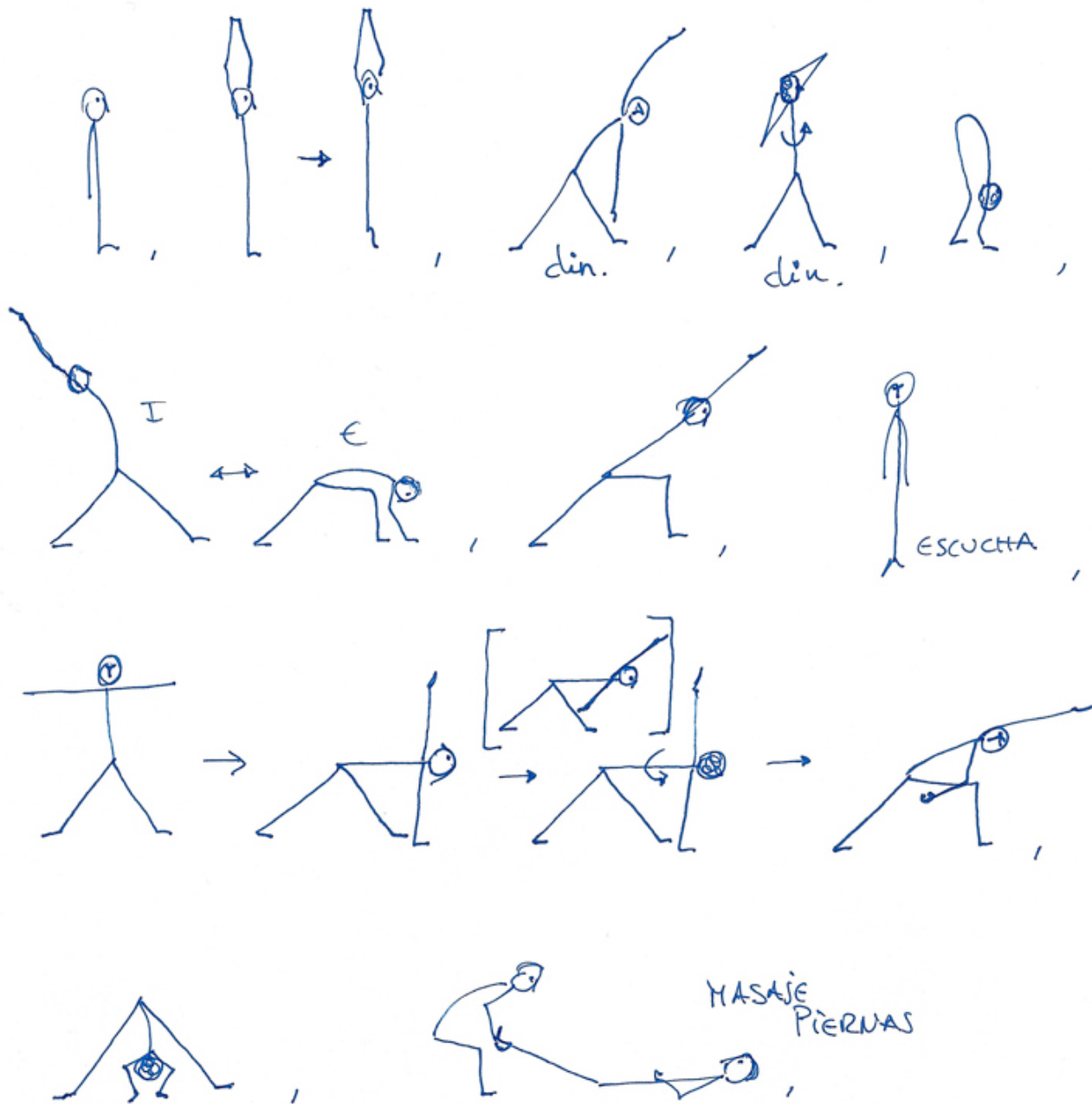
Ver en PDF:

[Pashvatan Trikonâsana](#)

---

# Miniserie: Trikonâsana

# Miniserie trikonâsana



# Miniserie: Svastikâsana

Ver en PDF:

[Svastikasana.pdf](#)

---

# Miniserie: Adho Mukha Vrksâsana

Ver en PDF:

[Adho Mukha Vkkâsana](#)

---

# Miniserie: Supta Virâsana

Ver en formato PDF:

[Mini\\_Supta\\_Virasana](#)

---

# Calentamiento articular: Rodilla

Archivo pdf:

[Calentamiento de rodillas](#)

Por Àlex Costa