

Miniserie: Sukhâsana

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.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](#)

La postura cara arriba

Miniserie: Urdhva Prasarita Padâsana

Ver en PDF:

[Urdhva Prasarita Padâsana](#)

Miniserie: Pashvatan Trikonâsana

Ver en PDF:

[Pashvatan Trikonâsana](#)

La postura del ángulo lateral

Miniserie: Trikonâsana

Miniserie trikonâsana

Miniserie trikonâsana

ESCUCHA

HASAJE PIERNAS

Miniserie: Svastikâsana

Ver en PDF:

Svastikasana.pdf

La postura de la esvástica

Miniserie: Adho Mukha Vrksâsana

Ver en PDF:

[Adho Mukha Vrkâsana](#)

Miniserie: Supta Virâsana

Ver en formato PDF:

[Mini_Supta_Virasana](#)

Calentamiento articular: Rodilla

Archivo pdf:

[Calentamiento de rodillas](#)

Por Àlex Costa
