

Serie Gravedad Sentados II

Serie gravedad sentados II

Por Julián Peragón

Serie dinámica tonificación piernas

CALENT.	 CIRCULOS C/NUCA + CIRCULOS PECHO + FO + APERTURA + 1,2,3	SÉRIE 1 PIERNAS 2018	
1	 (VRKASANA)	 SALTO	 "
2	 (GARUDASANA)	 "	 "
3	 (UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA)	 "	 "
4	 (VIRABHADRASANA III)	 "	 "
5	 (VIRABHADRASANA I)	 "	 "
6	 (PARIVIRTTA PARSVAKONASANA)	 "	 "
7	 (PRASARITA PADOTTANASANA)	 "	 "
8	 "	 "	 "

Por Sandra Ramos

Serie Global de Yoga por Maite Galende

Serie dinámica respiración retención en lleno

Ver en PDF: [Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

06 SECUENCIA DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 06: [propuesta](#)

Secuencia 06: [resultado](#)

[Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

Ver Esquema:

[Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

Por Sandra Ramos

[05 SECUENCIA DE ÂSANAS](#)

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 05: [propuesta](#)

Secuencia 05: [resultado](#)

Julián Peragón

[Serie Global 32](#)

Ver en PDF:

[Serie Global 32](#)

Por Julián Peragón

[Serie Global 31](#)

Ver en JPG.

[Serie Global 31](#)

Por Julián Peragón

[Serie dinámica sobre la](#)

respiración completa A

[Ver el esquema de la serie](#)

Por Sandra Ramos