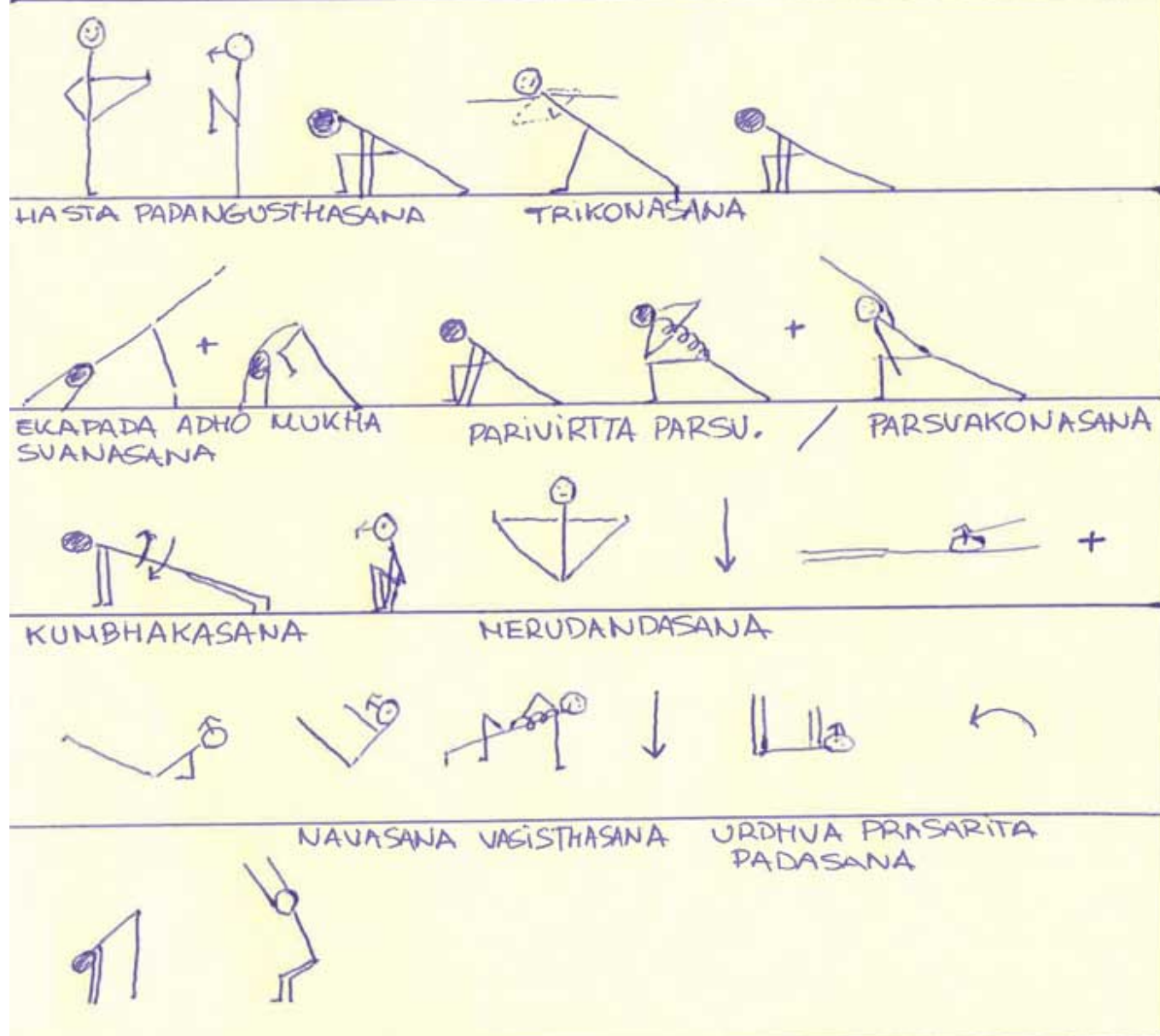


Serie dinámica tonificación abdominales

SERIE TONIFICACIÓN ABDOMINALES. Sandra Ramos



Por Sandra Ramos

[Serie Global PINO](#)

Ver en JPG:

[Serie Global PINO](#)

Por Julián Peragón

[Serie dinámica tonificación brazos](#)

CALENTAMIENTO



• CÍRCULO PEQUEÑO / 2 VEZ / AUMENTAR /
 ↳ GRANDE / 1 + 1 / CÍRCULO... /



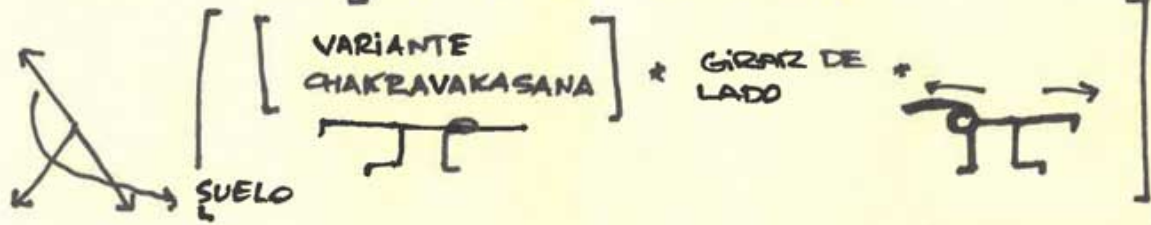
[BAKASANA]
 ↑ ↓ TALONES



[CHATURANGA]
 DANDASANA

[ADHOMUKHA]
 SVANASANA
 CODOS

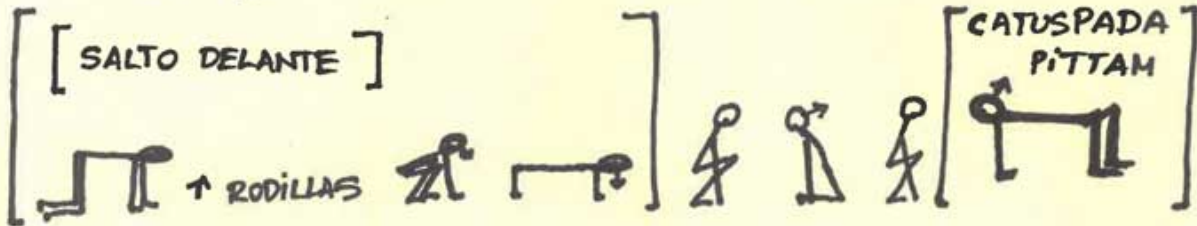
[UTTHITA]
 PARSVAKONASANA * VASISTHASANA



[VARIANTE]
 CHAKRAVAKASANA

* GIRAR DE LADO

SUELO



[SALTO DELANTE]

[CATUSPADA]
 PITTAM

↑ RODILLAS



[PURVOTTANASANA]













































[CELASANA]

Serie Gravedad Sentados II

Serie gravedad sentados II

Por Julián Peragón

Serie dinámica tonificación piernas

CALENT.	 CIRCULOS WNNRA	 CIRCULOS PECHO	 APERTURA +1,2,3															
1																		
2	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
3	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
4	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
5	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
6	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
7																		
8	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"

SERIE 1
PIERNAS
2018

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