

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	 (GARUDASANA)	 (UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA)
2	 (VIRABHADRASANA III)	 (VIRABHADRASANA I)	 (PARIVIRTA PARSVAKONASANA)	 (PRASARITA PADOTTANASANA)
3	"	"	"	"
4	"	"	"	"
5	"	"	"	"
6	"	"	"	"
7	"	"	"	"
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](#)

Serie dinámica respiración retención en vacío

Ver Esquema:

[Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

Por Sandra Ramos

Serie dinámica sobre la respiración completa B

Video:

Ver esquema en pdf:

[Serie dinámica sobre la respiración completa B](#)

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

Yogoterapia por Víctor Morera

Clase magistral de Víctor Morera sobre Yogoterapia en la Escuela Yoga Síntesis

Historia del Yoga III video

Clase maestra sobre la historia del Yoga, parte III, Hatha Yoga y Yoga contemporáneo por Javier Ruiz Calderón en la Escuela Yoga Síntesis