

SERIE: Objetivo Saludo al Sol

Podemos enfocar esta serie como una **introducción a surya-namaskar**, puesto que su recorrido transcurre por los diferentes âsanas que conforman la clásica secuencia del Saludo al Sol, contemplando la preparación, construcción y compensación de cada una de sus posturas. A un nivel profundo, la serie nos permite intimar con la **esencia** de cada âsana. Esta será una buena oportunidad para hacernos más amigos de surya-namaskar.

