

Objetivo: Integración de los Âsana estudiados en el “Módulo A”

La serie pretende ser un recordatorio de las nueve posturas estudiadas en el espacio de Análisis de Âsana del Módulo A. También se han añadido ejercicios preparatorios y otros compensatorios de cada âsana, así como un mínimo espacio previo de calentamiento, puesto que el nivel de dificultad de la mayoría de posturas es medio-alto. De todos modos, el orden establecido de âsanas está pensado para favorecer una línea de progresión harmónica en el transcurso de toda la secuencia.

