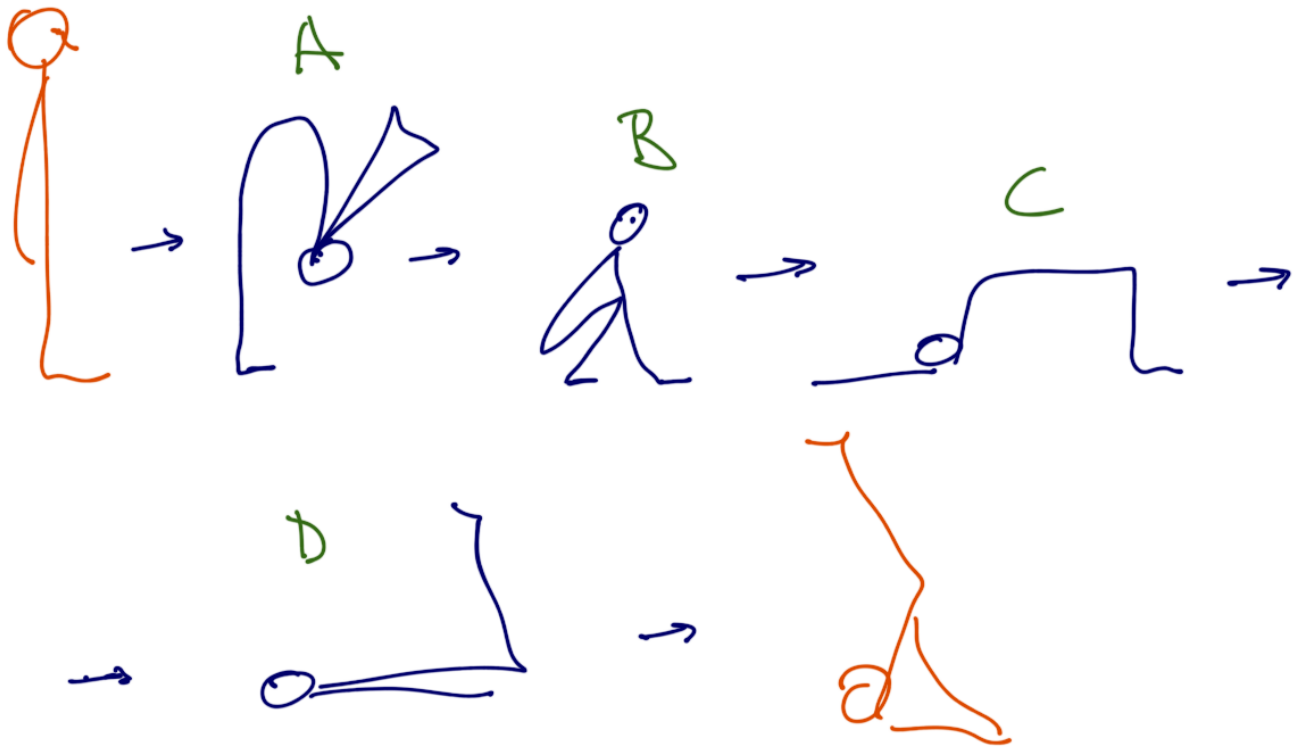


SECUENCIA 01:



- A. Postura Semi-invertida y flexibilización de cintura escapular.
- B. Estiramiento Sacro-lumbar.
- C. Apertura dorso-cervical y semi-invertida.
- D. Tono abdominal. Punto de abordaje de Sarvangasana.