

Análisis Postural: Vasisthâsana

Ver en PDF

[Vasisthâsana](#), el mejor

Àlex Costa

Análisis Postural: Malâsana

Ver en PDF:

[Malâsana](#), la postura de la guirnalda

Por Àlex Costa

Video Análisis Postural UTTANÂSANA

Por Àlex Costa

Análisis Postural: Purvottanâsana

Ver en PDF:

Análisis de [Purvottanâsana](#), postura de estiramiento anterior

Por Àlex Costa

Sirsâsana, artículo Integral

Ver en PDF:

Artículo en la revista Integral de [Sirsâsana](#)

por Àlex Costa

Yoga en el Embarazo

Artículo por Àlex Costa. Fotos: Anna Fábrega

[Ver en PDF](#)

Análisis postural: Navâsana

Ver en PDF:

[Navâsana, la postura de la barca](#)

Por Àlex Costa

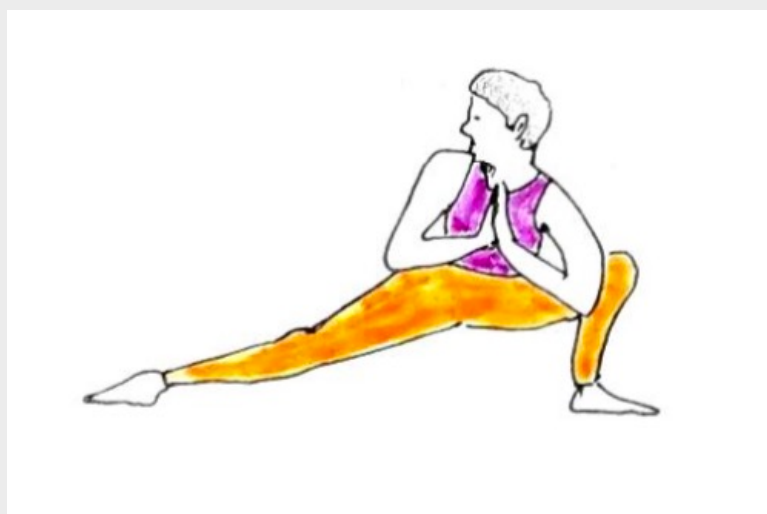
Análisis Postural: Tarâsana

Ver en PDF:

[Tarâsana, la postura de la estrella](#)

por Àlex Costa

Análisis postural: Skandâsana



Ver en PDF:

[Skandâsana](#), la postura del saltarín

Por Àlex Costa

Âsana: Ardha Candrâsana

Ver en PDF:

[Ardha Candrâsana, la postura de la media luna](#)

Por Àlex Costa
