

## **Miniserie: Sukhâsana**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/03/Sukhasana.pdf>

Julián Peragón

---

---

## **Miniserie: Upavistha Konâsana**

Ver en formato PDF:

[Upavistha Konâsana](#)

---

---

## **Miniserie: Urdhva Mukhâsana**

Ver en PDF:

[Urdhva Mukhâsana](#)

La postura cara arriba

---

---

## **Miniserie: Urdhva Prasarita Padâsana**

Ver en PDF:

[Urdhva Prasarita Padâsana](#)

---

---

## **Miniserie: Pashvatan Trikonâsana**

Ver en PDF:

[Pashvatan Trikonâsana](#)

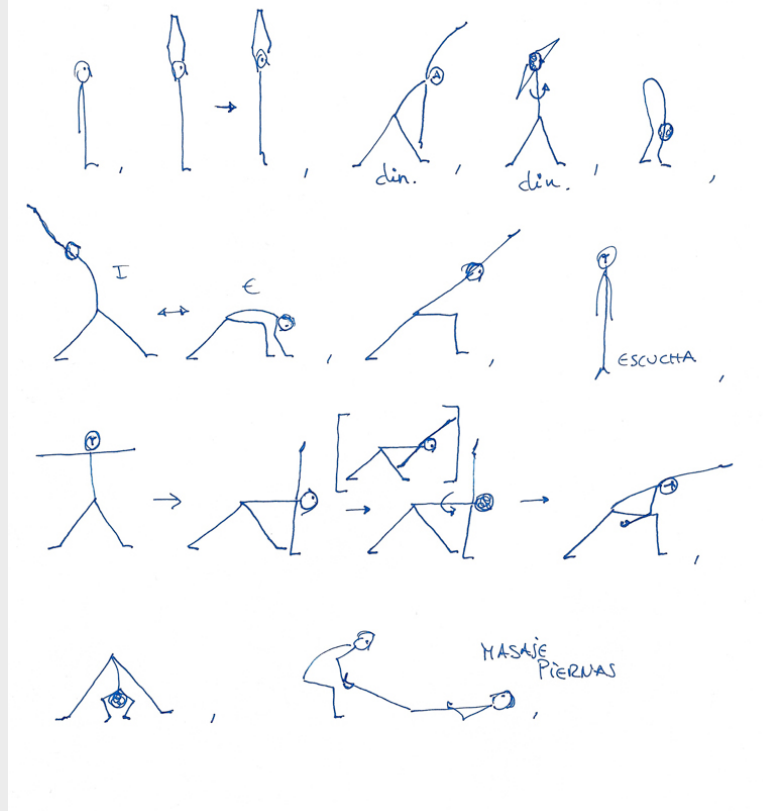
La postura del ángulo lateral

---

---

## **Miniserie: Trikonâsana**

## Miniserie trikonâsana



---

## Miniserie: Svastikâsana

Ver en PDF:

[Svastikasana.pdf](#)

La postura de la esvástica

---

---

## **Miniserie: Adho Mukha Vrksâsana**

Ver en PDF:

[Adho Mukha Vkkâsana](#)

---

---

## **Miniserie: Supta Virâsana**

Ver en formato PDF:

[Mini\\_Supta\\_Virasana](#)

---

---

## **Calentamiento articular: Rodilla**

Archivo pdf:

[Calentamiento de rodillas](#)

Por Àlex Costa

---