

## 06 SECUENCIA DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 06: [propuesta](#)

Secuencia 06: [resultado](#)

---