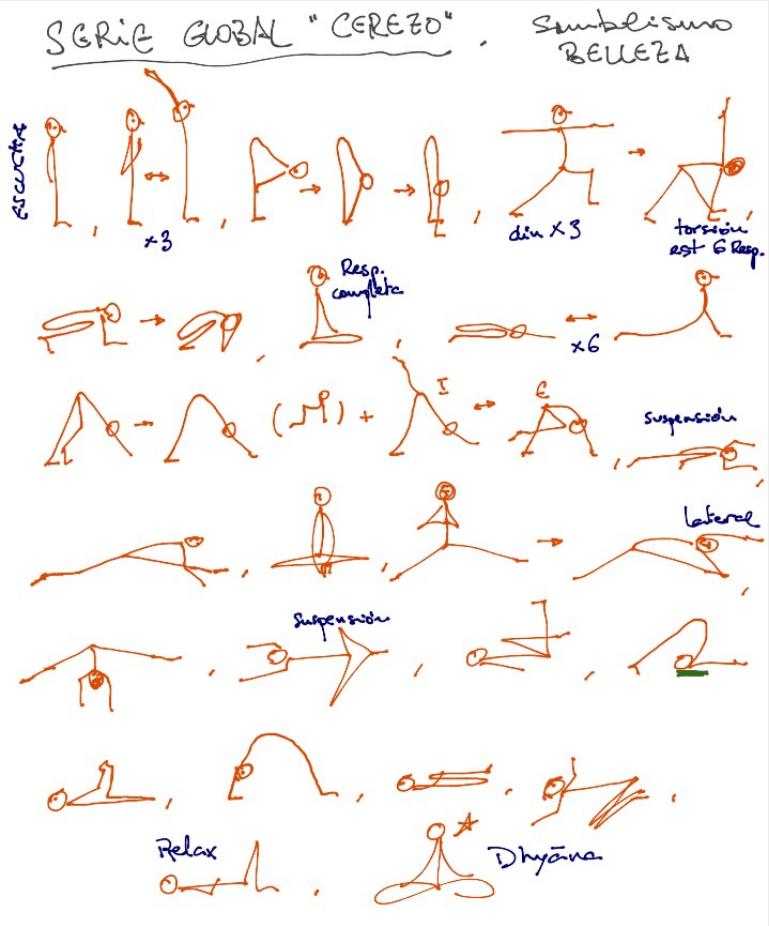
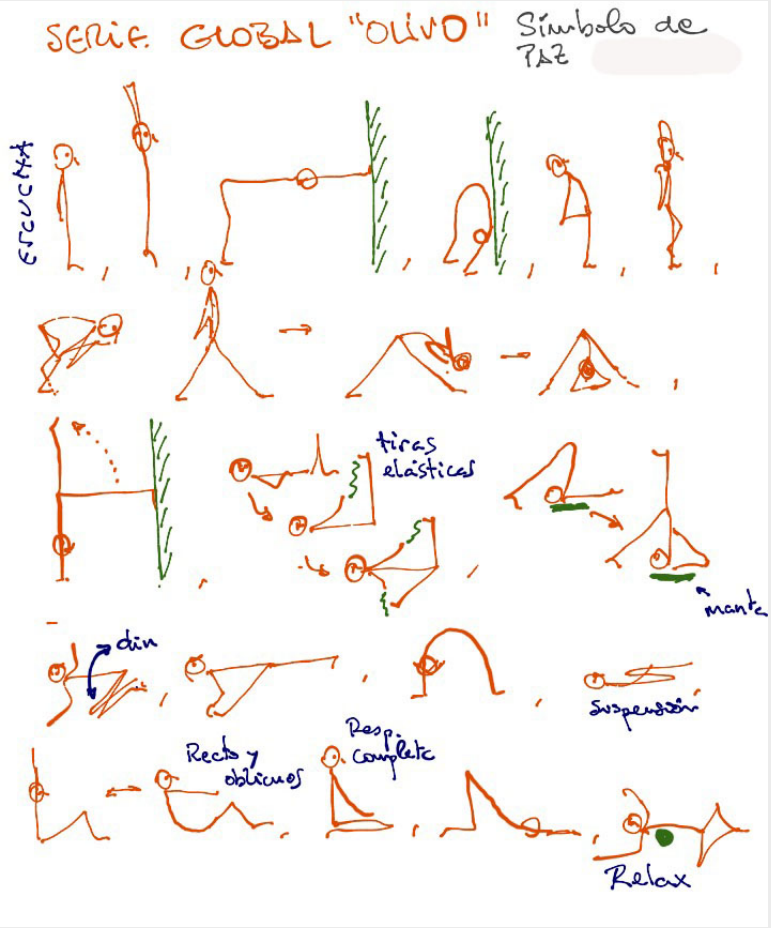
Serie Global ‘Cerezo’



Por Julián Peragón

Serie Global ‘Olivo’



Por Julián Peragón

Serie Global PINO

Ver en JPG:

Serie Global PINO

Por Julián Peragón

Serie dinámica tonificación brazos

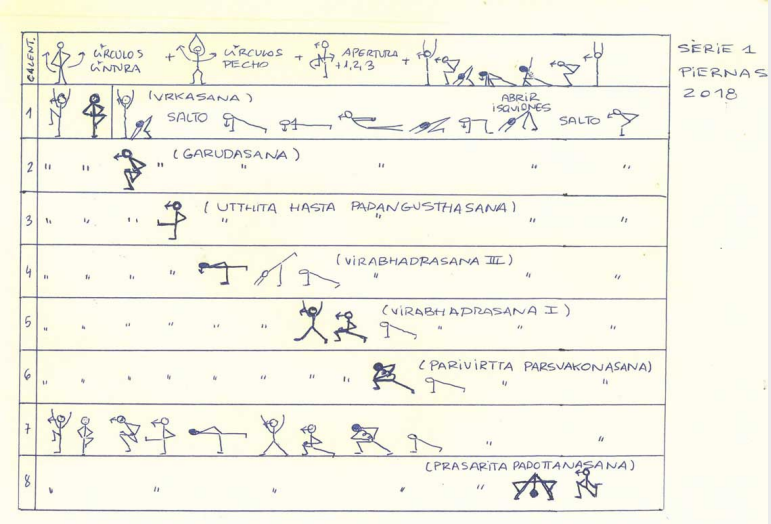
Por Sandra Ramos

Serie Gravedad Sentados II

Serie gravedad sentados II

Por Julián Peragón

Serie dinámica tonificación piernas



Por Sandra Ramos

Serie Global de Yoga por Maite Galende

Serie dinámica respiración retención en lleno

Ver en PDF: Serie dinámica respiración retención en vacío

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

Serie dinámica respiración retención en vacío

Ver Esquema:

Serie dinámica respiración retención en vacío

Por Sandra Ramos