

SESIÓN YOGA RESTAURATIVO

YOGA SINTESIS
2019

- ① Toma de consciencia,
Activamos la respiración

■ Soportes.



- ② Supta Badha Konasana. Abrimos la cadena anterior.



⊗ Apoyo en piernas (rodillas), toda la columna y cabeza.

- ③ Postura del puente soportado.



- ④ Torsión suave + intensificación mirando al lado contrario



- ⑤ Uparishta Konasana



- ⑥ Balasana



- ⑦ Inversión con pared

