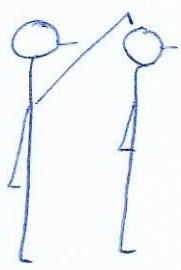
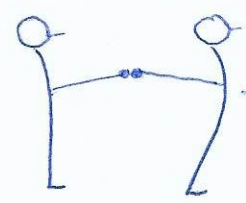


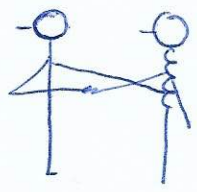
① SERIE YOGA ASISTIDO



- Escucha
- Sensación de proyección



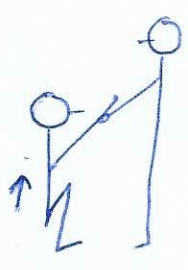
- Apertura



- Torsión
(mano en cadera)

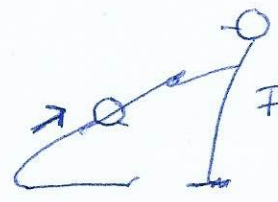


- Lateralización
(mano en cadera contraria)



Proyección

- Utkatasana -



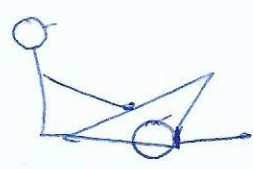
Flexión

- Bhujangasana -



extensión

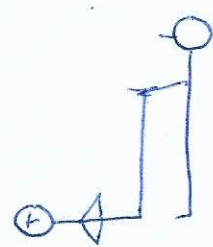
- Bhujangasana -



- Malasana -
(pies en hombros)



- Sarvangasana -



- Uttanapadasana -



- Apanasana -
(compensación)