

Âsana: Sirsâsana



Sirsasana, la postura sobre la cabeza

Âsana: Uttanâsana

Ver en PDF:

Uttanâsana, postura de estiramiento intenso

Àlex Costa

Serie Global Suryanamaskar

Alex nos presenta esta serie para introducir el espacio de Calentamiento de los sábados por la mañana.

1_suryanamaskar_serie preparación
