

Músculos: Escalenos

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/11/escalenos.pdf>

Por Àlex Costa

Valencias: Miniserie de coordinación

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/10/miniserie-coordinación.pdf>

Por Àlex Costa

Serie dinámica de pie

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/07/serie_dinamica_pie.pdf

Por Àlex Costa

Suryanamaskar: Microseries

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/06/suryanamaskar_microseries.pdf

Por Àlex Costa

Anatomía: Resumen musculatura del tronco

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/06/musculos-del-tronco_resumen.pdf

Por Àlex Costa

Anatomía: Erector de la columna

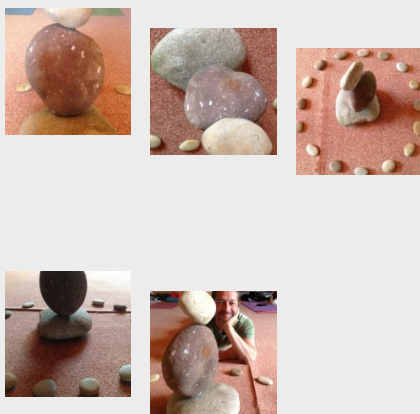
Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/05/Erector_columna.pdf

Por Àlex Costa

Centro simbólico: Àlex Costa

Àlex Costa, LP, mayo 2015



Calentamiento: postura de meditación II

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/05/Calienta_medita02.pdf

Por Àlex Costa

Suryanamaskar: Saludo al Sol intenso

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/05/saludo-al-sol-intenso.pdf>

Por Àlex Costa

Anatomía: Serrato Mayor

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/05/Serrato_mayor.pdf

Por Àlex Costa
