

## **Suryanamaskar: Saludo desde atrás**

Ver en PDF:

[saludo al sol desde atrás](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Suryanamaskar: Saludo con Salto**

Ver en PDF:

[saludo al sol con salto](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Suryanamaskar: Saludo al Sol Integral**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/03/saludo-integral.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

## **Anatomía: Trapecio**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/trapeccio.pdf>

Àlex Costa

---

---

## **Suryanamaskar: Saludo desde el suelo**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Surya\\_suelo\\_variante.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Surya_suelo_variante.pdf)

Àlex Costa

---

---

## **Suryanamaskar: Saludo Clásico**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Saludo\\_sol\\_clasico.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Saludo_sol_clasico.pdf)

Por Àlex Costa

---

---

### **Yoga estacional: Serie Invierno**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Serie\\_Invierno.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Serie_Invierno.pdf)

Por Àlex Costa

---

---

### **Yoga estacional: Serie Otoño**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Serie\\_global\\_Otono.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Serie_global_Otono.pdf)

Por Àlex

---

---

### **Anatomía: Recto anterior del abdomen. Diapositivas**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/recto-anterior-diapositivas.pdf>

Àlex Costa

---

---

### **Suryanamaskar: variante desde Adhomukha**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Suryanamaskar\\_variante.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/Suryanamaskar_variante.pdf)

Àlex Costa

---