

Anatomía: Cuadrado lumbar

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/10/cuadrado-lumbar_ficha.pdf

Àlex Costa

Suryanamaskar mantra

Aquí tenéis el mantra cantado:

Serie integración âsana

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/07/serie-integración-asana.pdf>

Àlex Costa

Juegos respiratorios para niños

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/juegos_respira_ninos.doc

Àlex Costa

Calentamiento: Saludo de brazos, tronco y piernas

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/saludo-brazos-tronco-y->

[piernas.pdf](#)

Àlex Costa

Calentamiento: Saludo de brazos y tronco

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Saludo-brazos-y-tronco.pdf>

Àlex Costa

Calentamiento: Saludo de brazos

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Saludo-brazos.pdf>

[nt/uploads/2014/06/Saludo-brazos.pdf](#)

Àlex Costa

Miniserie: Upavistha Konâsana

Ver en formato PDF:

[Upavistha Konâsana](#)

Calentamiento articular integración

Ver en PDF:

[Integración de todos los segmentos corporales](#)

Por Àlex Costa

Anatomía: Glúteo mediano

Ver en PDF:

[Glúteo Mediano](#)

Por Àlex Costa
