

Suryanamaskar: Saludo Clásico

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Saludo_sol_clasico.pdf

Por Àlex Costa

Yogasûtras: Esquema de Samâdipâdah

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Esquema-de-Samâdhipâdah-para-Yoga-Síntesis.pdf>

Por Luisa Cuerda

Sâmkhya: Los 25 principios de la realidad

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Samkhya_25_principios.pdf

Laia Villegas

Yoga estacional: Verano

Ver en PDF:

[Verano, elemento fuego](#)

Yoga estacional: Primavera

Ver en PDF:

[Teoría Yoga en Primavera](#)

Yoga estacional: Serie Invierno

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Serie_Invierno.pdf

Por Àlex Costa

Yoga estacional: Invierno

Ver en PDF:

[Estación de Invierno.pdf](#)

Yoga estacional: Serie Otoño

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/12/Serie_global_Otono.pdf

Por Àlex

Yoga estacional: Otoño

Ver en formato PDF:

[Teoría Yoga en Otoño.pdf](#)

Serie Global Yoga 25

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/Serie_Global25.jpg

Julián Peragón
