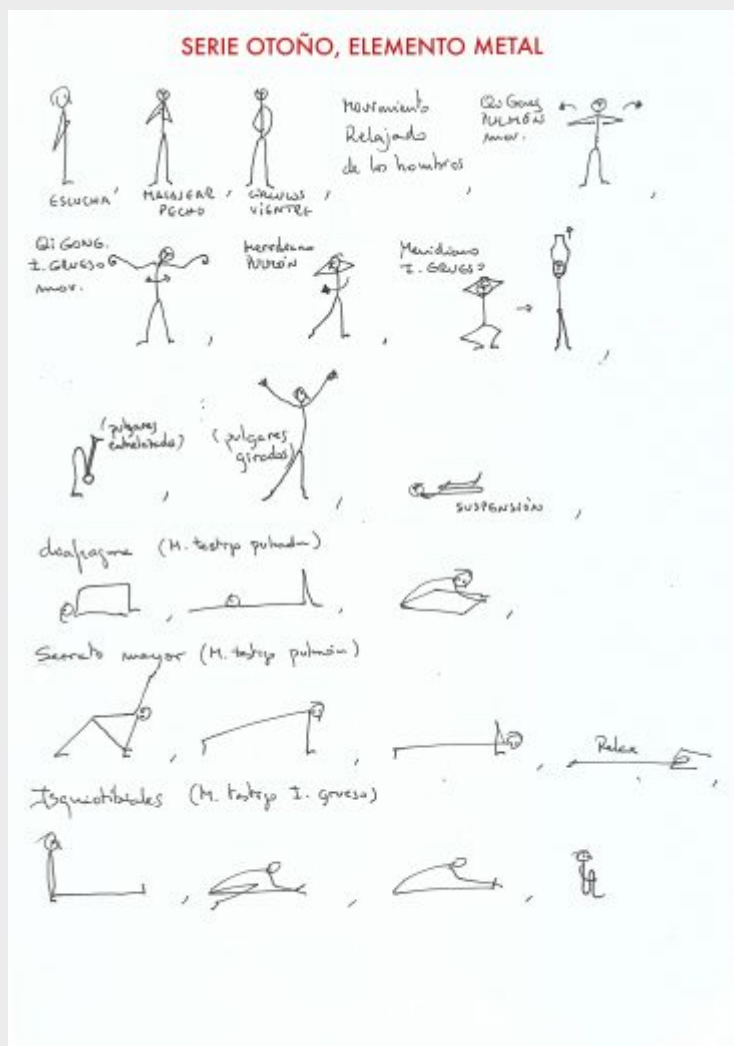
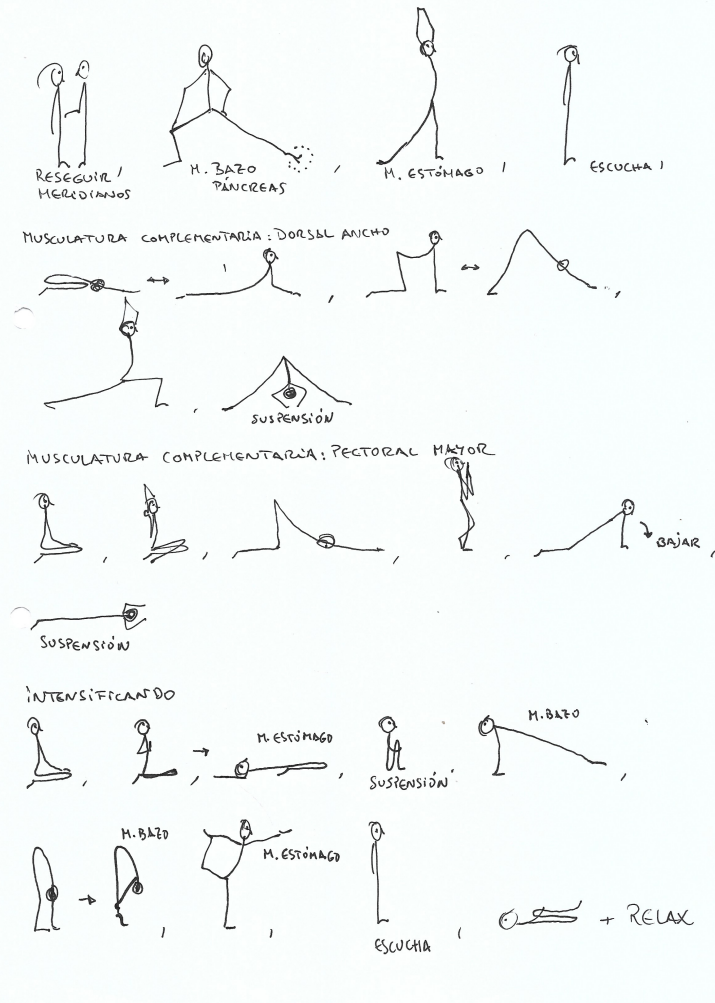


Yoga estacional. Serie Otoño



Yoga estacional: Serie Verano Tardío

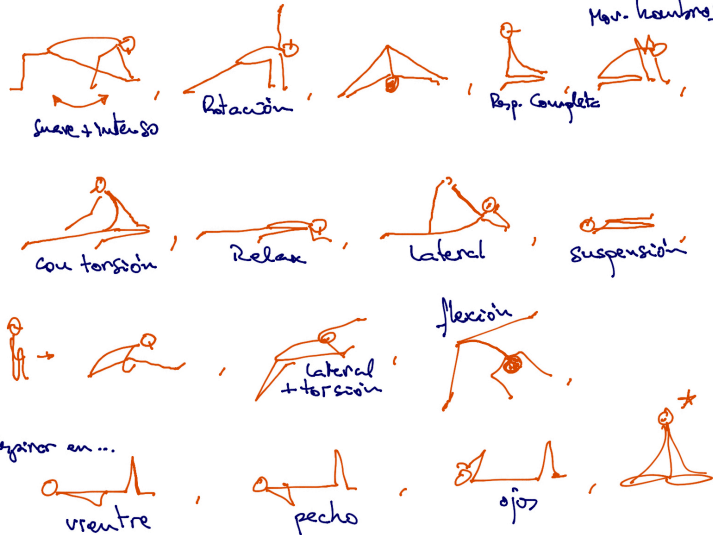
SERIE VERANO TARDÍO, ELEMENTO TIERRA



Yoga Estacional: Serie MADERA

YOGA en PRIMAVERA

- PREPARACIÓN:
- Movimientos Circulares Cervicales
 - Subir y bajar hombros
 - Manos en la espalda
 - Gesto del águila
 - Qi Gong de ojos
 - Liberar la rabia a través del grito.

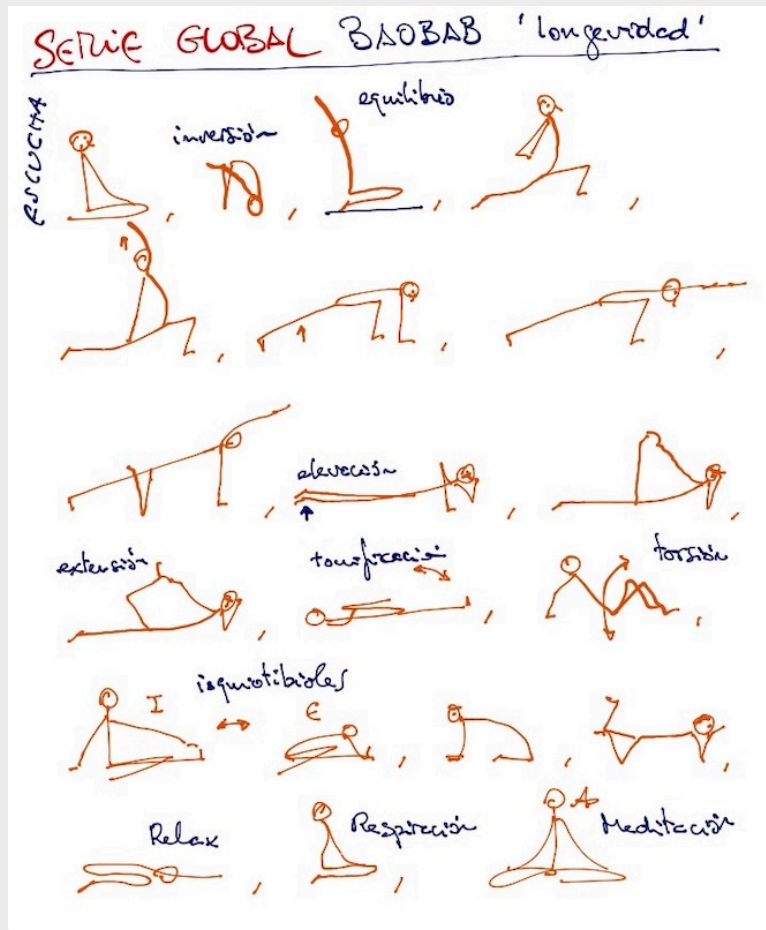


Yoga estacional: Serie FUEGO

Ver en PDF:

[Serie de verano, elemento Fuego](#)

Por Julián Peragón

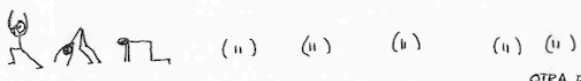
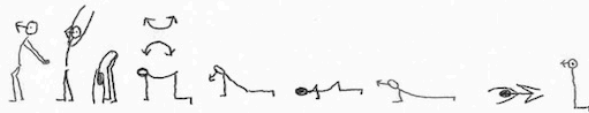


Por Julián Peragón

Serie dinámica Piernas, Brazos, Abdominales

CALENTAMIENTO ..

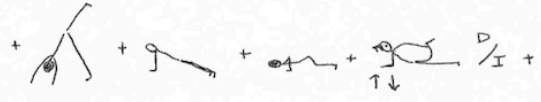
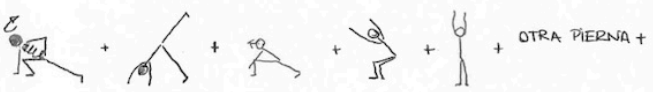
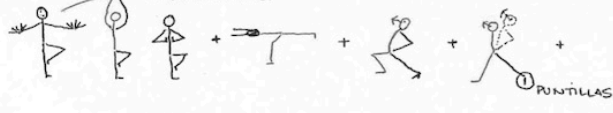
PIERNAS
BRAZOS
ABDOMINALES



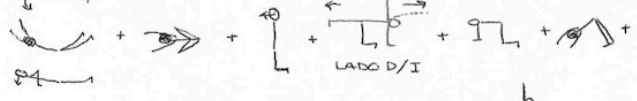
OTRA PIERNA

← CAMINAR

SERIE .. - DEBOS EXTENDIDOS + 1 I+E POR DEDO + IR CERRANDO LA MAN
- ATMANSAU

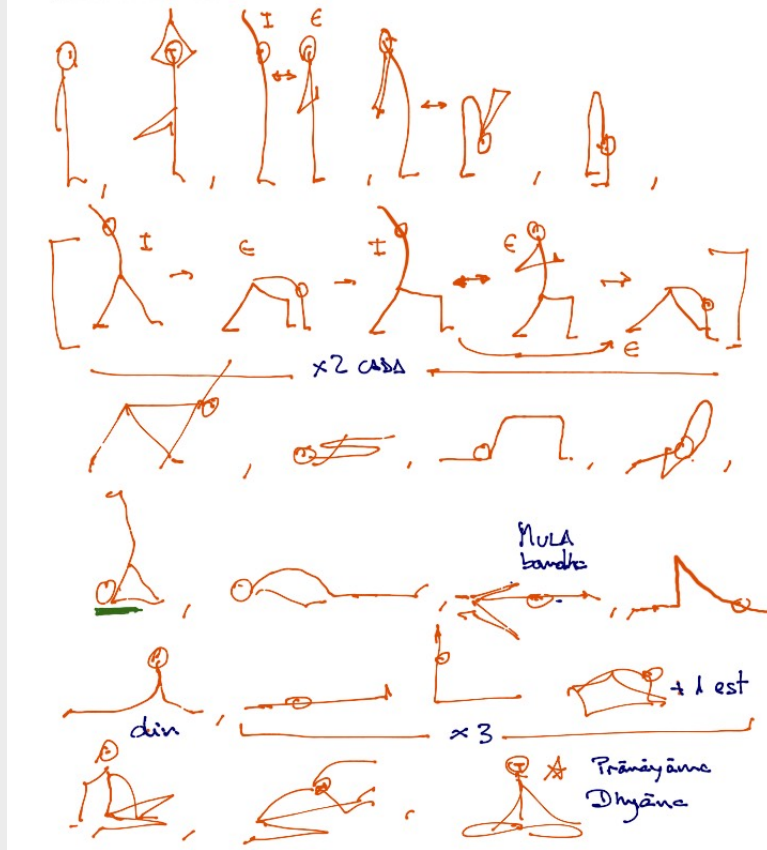


ACCIÓN NADAR



SERIE GLOBAL «HIGUERA»

SERIE GLOBAL "HIGUERA" Act. Propriedad

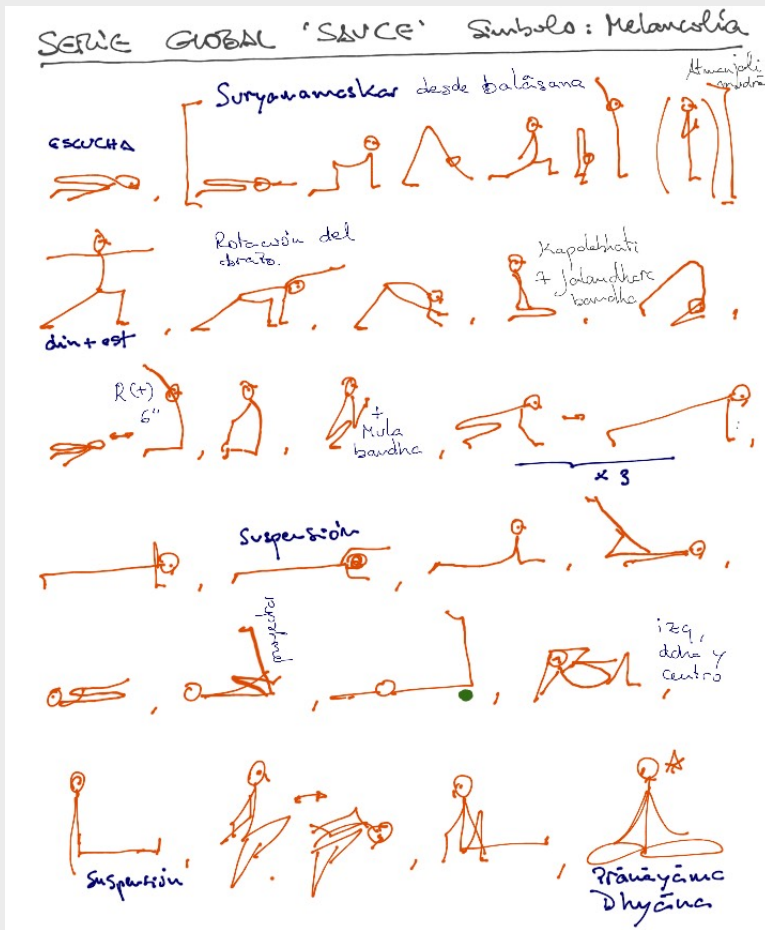


SERIE GLOBAL GINKGO

SERIE GLOBAL "GINKGO" Activitat: esperanta



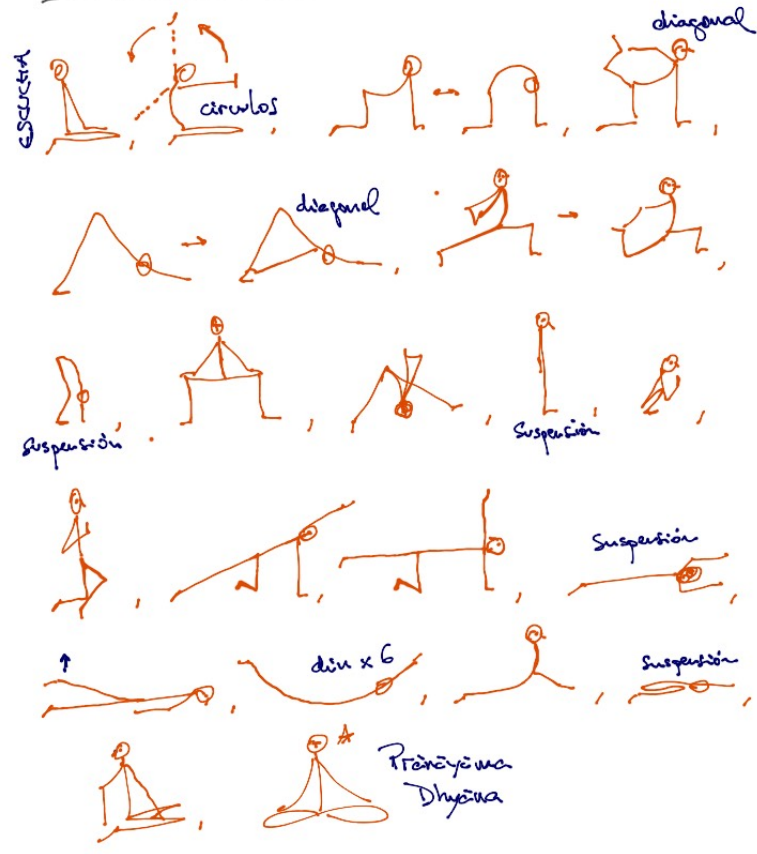
Serie Global 'Sauce'



Por Julián Peragón

Serie Global 'Castaño'

SERIE GLOBAL "CASTAÑO" Simbolismo de GENEROSIDAD



Por Julián Peragón