

## 05 SECUENCIA DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 05: [propuesta](#)

Secuencia 05: [resultado](#)

Julián Peragón

---

---

## Serie Global 32

Ver en PDF:

[Serie Global 32](#)

Por Julián Peragón

---

---

## Serie Global PALMERA

Ver en JPG.

## Serie Global PALMERA

Por Julián Peragón

---

---

## Serie dinámica sobre la respiración completa A

[Ver el esquema de la serie](#)

Por Sandra Ramos

---

---

## 04 SECUENCIA DE ÂSANAS

**Seguir la siguiente secuencia:**

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 04: [propuesta](#)

Secuencia 04: [resultado](#)

Julián Peragón

---

---

### 03 SECUENCIA DE ÂSANAS

**Seguir la siguiente secuencia:**

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 03: [propuesta](#)

Secuencia 03: [resultado](#)

Julián Peragón

---

---

### **Serie dinámica sobre la respiración pectoral**

Ver en PDF:

[Esquema serie respiración pectoral](#)

Por Sandra Ramos

---

---

## Yoga Social. Cómo plantear una clase global o específica

Ver en PDF:

Yoga Social. Cómo plantear una clase global o específica dentro del contexto de la planificación anual

Por Gerard Oncins

---

---

## PRÁCTICA (B) ENERO

**Práctica:**

- ESCUCHA (5´) aprox.

Posición tumbada boca arriba

- SERIE DINÁMICA (20´) aprox.

**Serie dinámica sobre la respiración costal**

- ÂSANA (10´) aprox.

Practica **Janusirsâsana** con la necesaria autorregulación

- BANDHA (5´) aprox.

Practicar [Mula bandha](#) en utkatâsana

- PRÂNÂYÂMA (10') aprox.

Escucha más [Surya Bedha](#) y [Chandra Bedha](#)

- SILENCIO (10') aprox.

Posición meditación piernas cruzadas.

TOTAL TIEMPO: (60') aprox

---

---

## PRÁCTICA (A) MES DE ENERO

**Práctica:**

- ESCUCHA (5') aprox.

Posición de pie

- CALENTAMIENTO (10') aprox.

[Calentamiento de caderas](#)

- SERIE (25') aprox.

[Serie Svadhisthana](#)

- MEDITACIÓN (20') aprox.

[Mudrâ para cada centro](#)

- TOTAL: (60') aprox.
-