

Suryanamaskar: Microseries

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/06/suryanamaskar_microseries.pdf

Por Àlex Costa

Suryanamaskar: Saludo al Sol intenso

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/05/saludo-al-sol-intenso.pdf>

Por Àlex Costa

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

Suryanamaskar: Saludo desde el suelo

Ver en 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

Por Àlex Costa

Suryanamaskar: variante desde Adhomukha

Ver en PDF:

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

Àlex Costa

Suryanamaskar mantra

Aquí tenéis el mantra cantado:

Secuencia complementaria al Saludo al Sol: Norte-Sur

Ver en PDF:

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

Àlex Costa
