

Suryanamaskar: integración de las posturas estáticas

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/Prepara_sol_estatica.pdf

Àlex Costa

Suryanamaskar: Serie preparatoria, dinámica de enlaces

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/09/Surya_preparacion_enlaces.pdf

Serie Global Suryanamaskar

Alex nos presenta esta serie para introducir el espacio de Calentamiento de los sábados por la mañana.

1_suryanamaskar_serie preparación
