

Yoga estacional: Verano


Ver en PDF:

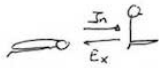
Verano, elemento fuego


Yoga estacional: Serie Primavera

PRIMAVERA I.
Fetge i Vesícula Biliar

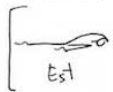
Escalfament


 Presa consciència
Lavor


 In
Ex
La llavor busca la
llum. Despertar


 Mov. lliure.


Sèrie


 Est

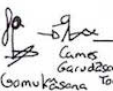
 Din


 Amb torsió


 Mitje torsió


 Canvi cama.

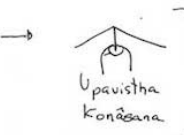
 Braços
Garudāsana
(dos costats)


 Canes
Garudāsana
Dreta

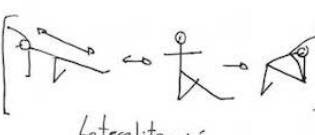
 Lateralització


 Gomuka
Esquerra

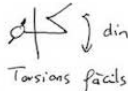
 Canes
Garuda en
torsió


 Upavistha
Konāsana



 Lateralització.

 Apanāsana.

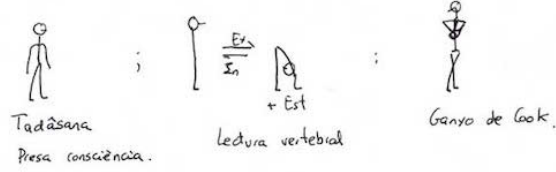
 din
Torsions fàcils

 Relax

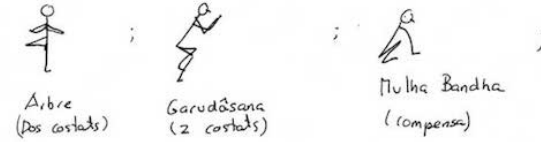
Àlex
Mònica

PRIMAVERA II.
Guerrers i Equilibri

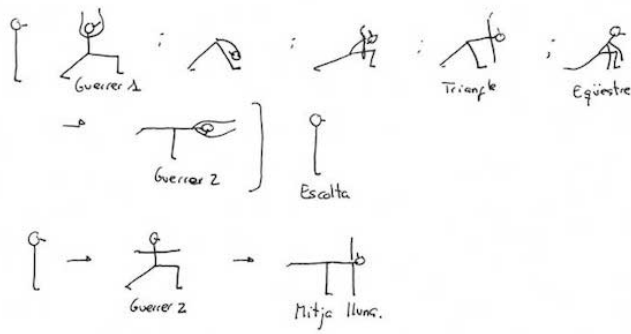
• Escalfament



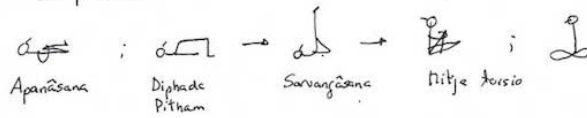
• Equilibri



• Guerrers



• Compensació

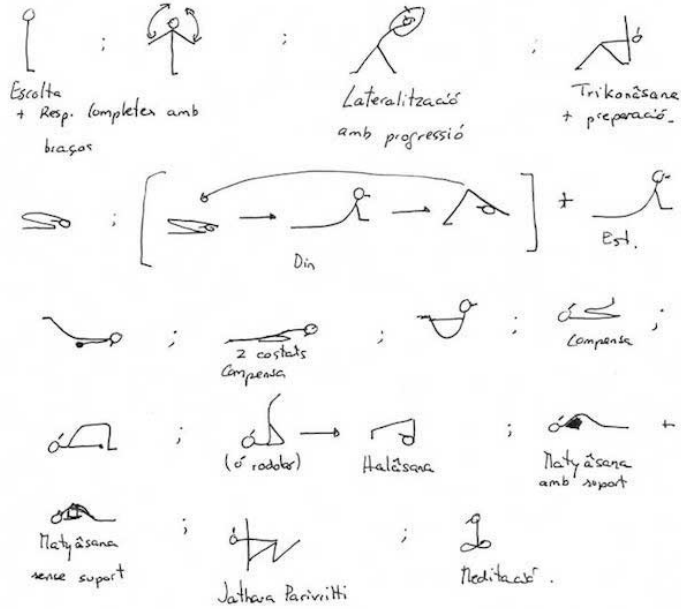


PRIMAVERA III
Expansió

← Escalfament

Tādāsana + Moviment lliure.

* Serie



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](#)
