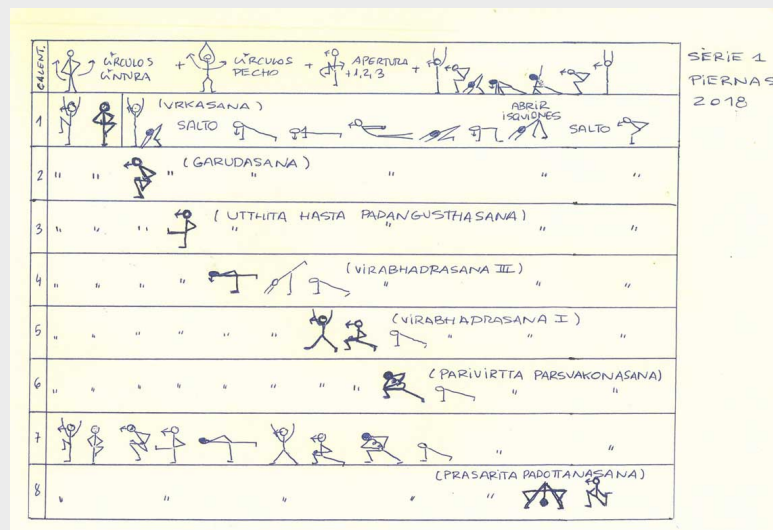


## Serie dinámica tonificación piernas



Por Sandra Ramos

## Serie Global de Yoga por Maite Galende

## Serie dinámica respiración retención en lleno

Ver en PDF: [Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

---

## **Serie dinámica respiración retención en vacío**

Ver Esquema:

**Serie dinámica respiración retención en vacío**

Por Sandra Ramos

---

---

## **Serie dinámica sobre la respiración completa B**

Video:

Ver esquema en pdf:

**Serie dinámica sobre la respiración completa B**

Por Sandra Ramos

---

---

## **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

---

---

## **Yogoterapia por Víctor Morera**

Clase magistral de Víctor Morera sobre  
Yogoterapia en la Escuela Yoga Síntesis

---

---

## **Serie Global PALMERA**

Ver en JPG.

[Serie Global PALMERA](#)

Por Julián Peragón

---

---

## **Âsana: Ustrâsana**

Ver en PDF:

[Ustrâsana](#), la postura del camello

Por Àlex Costa

---