

ASANAS DE YOGA EN SILLA 1

pacomorenov@gmail.com
Tel. WhatsApp. 609614079



OBSERVAR



NAMASTE



GATO / VACA



LA COBRA



FLEXIÓN



LA HOJA PLEGADA



ABRAZA RODILLAS /
APANASANA



TORSIÓN MEDIA



TORSIÓN COMPLETA



EXTENSIÓN



INCLINACIÓN LATERAL



TRIÁNGULO EN
EXTENSIÓN



LA MESA EN EQUILIBRIO



LA BARCA



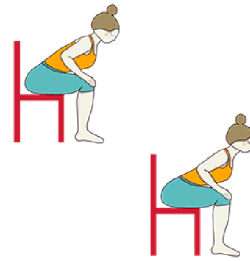
LA MUÑECA DE TRAPO



EXTENSIÓN LATERAL



ESTIRAMIENTO
CUÁDRICEPS



SILLA CON MANOS



EL GUERRERO



EL GUERRERO I



EL GUERRERO II



EL GUERRERO
VARIACIÓN I



EL GUERRERO
VARIACIÓN II



LA DIOSA KALI



TORSIÓN MEDIA



MESA EN EXTENSIÓN



PUNTAS



EL ÁRBOL



PERRO CABEZA ABAJO



PERRO CABEZA ABAJO /
VARIACIÓN



EQUILIBRIO



LA MESA



LA PINZA



MUÑECA DE TRAPO



DIOSA CON TORSIÓN



MEDITACIÓN /
RELAJACIÓN



EL ÁRBOL