


















- 10 mins • Resistencia y flexibilidad
- Piernas, muslos, caderas, columna

Recuerda que en los calentamientos no debes forzar, haz la forma más suave de la postura que puedas y no las mantengas mucho tiempo

Otra opción es repetir cada postura 3 veces, manteniendo cada vez solo una respiración

	x4			
				
Trikonasana Variation Hand On Shin	Trikonasana Variation Hand On Shin	Uttitha Tadasana		Prasarita Padottanasana Hands On Floor
				
Ardha Parivrtta Prasarita Padottanasana	Ardha Parivrtta Prasarita Padottanasana			Parivrtta Utkata Konasana
				
Parivrtta Utkata Konasana				