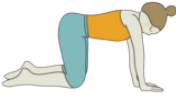







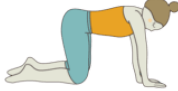



- 10 mins
- Intermedio - Principiantes
- Fluir con el movimiento
- Hombros y caderas

Importante: No dejes que se hunda la zona lumbar en las extensiones, mantén continuamente el abdomen activo. Extiende bien la columna, con la pelvis hacia atrás y con el corazón hacia delante

 <p>1. Table Top Pose Bharmanasana</p>	 <p>2. Gato y vaca</p>	<p>x3</p> <p>3. Repeat 3</p>	 <p>4. Postura del Tigre</p>
 <p>5. Rodilla a la frente</p>	<p>x3</p> <p>6. Repeat 3</p>	 <p>7. Equilibrio sobre una mano y una rodilla</p>	 <p>8. Balancing Table Pose Dandayamana Bharmanasana</p>
 <p>9. Variante del Tigre</p>	 <p>10. Tiger Pose Variation 1 Vyaghrasana Variation 1</p>	 <p>11. Cuatro Patas</p>	 <p>12. V-Invertida suave</p>



13. Upward Facing Dog  
Pose Downward Facing  
Dog Pose Flow Urdhva  
Mukha Svanasana Adho  
Mukha Svanasana

x3

14. Repeat 3



15. Half Forward Fold  
Hands On Floor Ardha  
Uttanasana Hands On  
Floor



16. Garland Pose  
Standing Forward Bend  
Pose Flow Malasana  
Uttanasana Vinyasa

x3

17. Repeat 3



18. Standing Forward  
Bend Pose Chair Pose  
Flow Uttanasana  
Utkatasana Vinyasa

x3

19. Repeat 3



20. Cascada



21. Volcano Pose  
Urdhva Hastasana



22. Tadasana