

YOGA EN CASA · SECUENCIA 1



Tadāsana



Vṛkṣāsana



Utthita
Trikoṇāsana



Vīrabhadrāsana II



Pārsvottānāsana



Adho Mukha
Śvānāsana



Daṇḍāsana



Janu Śīrṣāsana



Sālamba
Śīrṣāsana



Sālamba
sarvāṅgāsana



Halāsana



Śavāsana

YOGA EN CASA · SECUENCIA 2



Tadāsana



Uṭkatāsana



Garuḍāsana



Utthita
Trikoṅāsana



Vīrabhadrāsana II



Ardha candrāsana



Vīrāsana



Daṇḍāsana



Marīcyāsana III



Sālamba
śīrṣāsana



Salamba
sarvāṅgāsana



Bharadvājāsana



Śavāsana

YOGA EN CASA · SECUENCIA 3



Ūrdhva Prasārita
Pādāsana



Pārsvottānāsana



Uttānāsana



Daṇḍāsana



Ūrdhva Hasta
Daṇḍāsana



Paścimottānāsana



Baddha
Koṅāsana



Upaviṣṭha
Koṅāsana



Siddhāsana



Sālamba
śīrṣāsana



Sālamba
sarvāṅgāsana



Bharadvājāsana



Maricyāsana III



Śavāsana

YOGA EN CASA · SECUENCIA 4



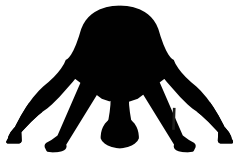
Utthita
Pādānguṣṭhāsana I



Utthita
Pādānguṣṭhāsana II



Utthita
Trikoṇāsana



Prasārita
Pādottānāsana



Pādānguṣṭhāsana



Adho Mukha
Śvānāsana



Salamba
Śīrṣāsana



Vīrāsana



Ūrdhva Mukha
Śvānāsana



Śalabhāsana



Dhanurāsana



Chatuspadāsana



Sālamba
sarvāṅgāsana



Halāsana



Ūrdhva Prasārita
Pādāsana



Śavāsana

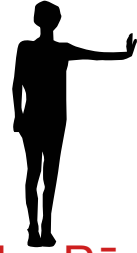
YOGA EN CASA · SECUENCIA 5



Anantāsana



Urdhva Hastāsana



Ardha Pārśva
Hastāsana



Ūrdhva
Baddhaṅguliyāsana



Gomukhāsana



Utkatāsana



Pārśvottānāsana



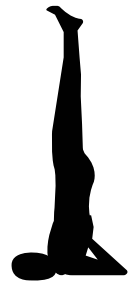
Adho Mukha
Śvānāsana



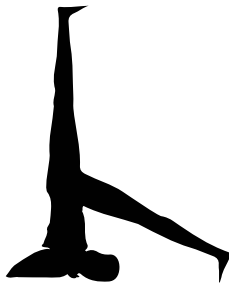
Caturaṅga
Daṇḍāsana



Sālamba
Śīrṣāsana



Sālamba
sarvāṅgāsana



Eka Pāda
Sarvāṅgāsana



Halāsana



Paścimottānāsana



Śavāsana