
Lección 09 del Curso de Yoga

Hoy os he preparado algo diferente para que conozcais las otras secciones de la Sala de Práctica. Me gustaría que visitaras las otras secciones del curso.

Pero si no puedes porque estás sin conexión, te apetece practicar o no mirar nada, te dejo también una secuencia para que practiques sin parar!

Recuerda que tienes el formulario de [Soporte para Alumnos](#) si tienes cualquier duda.

¡Feliz práctica! :)

Secuencia y tiempos de la lección

Svastikasana (3' - 5')



Preparativa a Virabhadrasana I con manos en el suelo (1')



Preparativa a Virabhadrasana I con manos en las caderas (1')



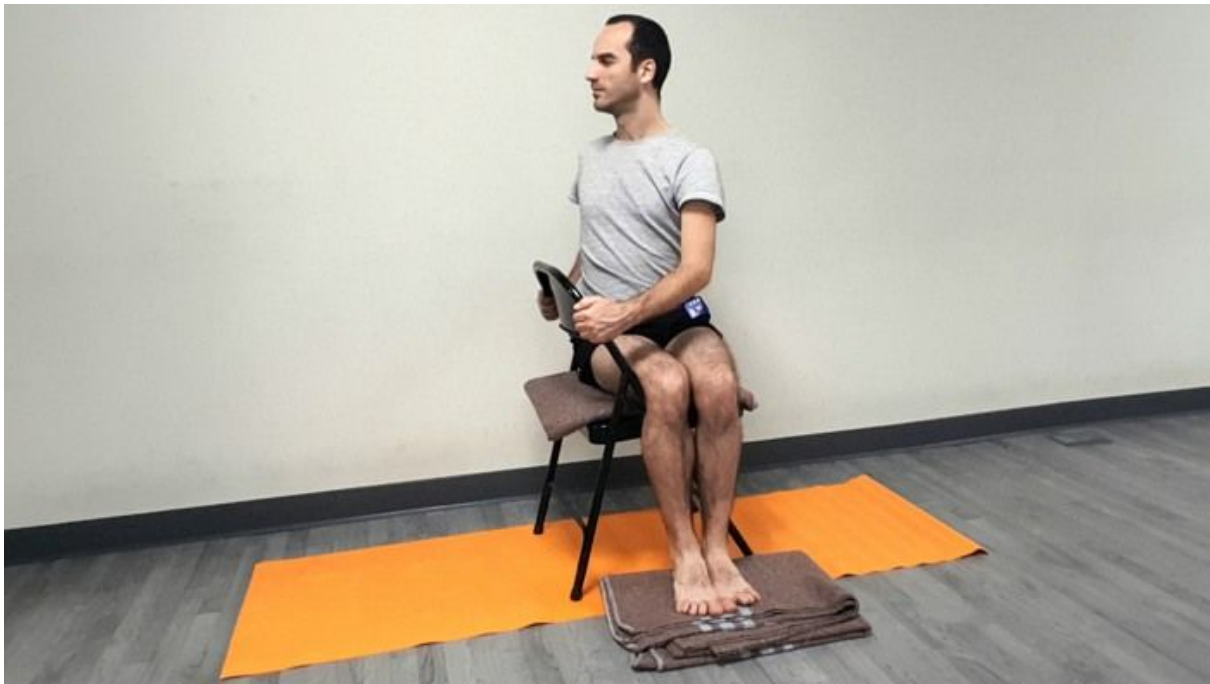
Parsvottanasana Preparativa (1') X2 veces cada lado



Vatayanasana Preparativa (1')



Baradwajasana en silla (1')



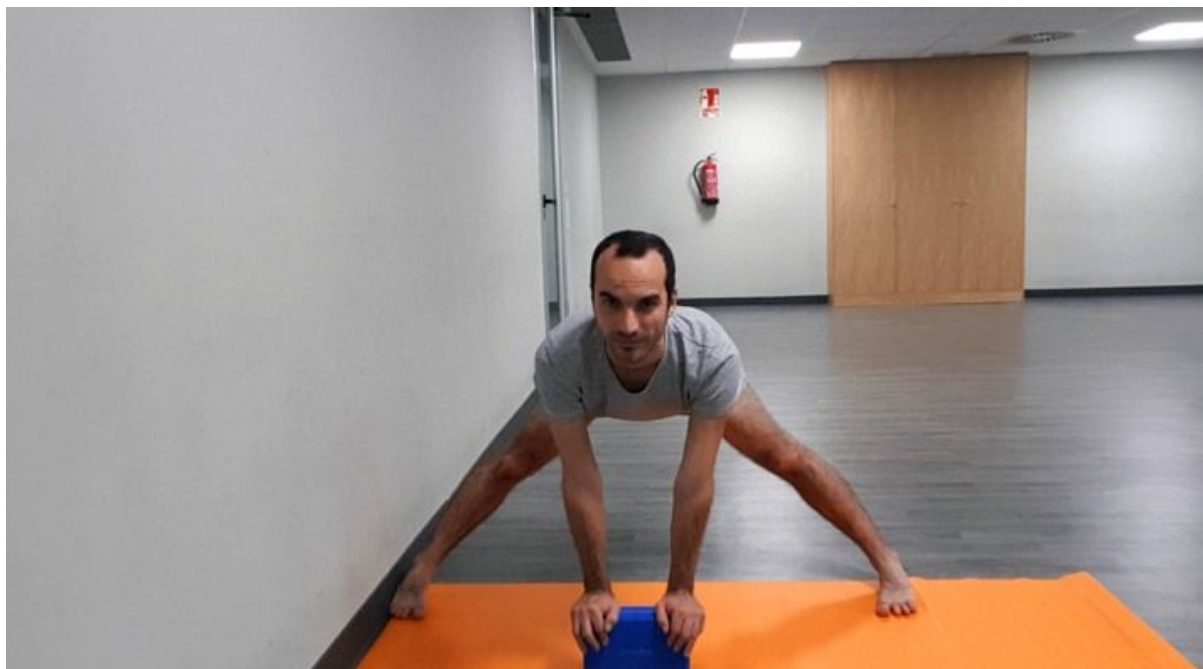
Urdhva Prasarita Padasana fase III con pared (1')



Baddha Hasta Uttanasana piernas dobladas (1')



Prasarita padottanasana con un pie en la pared (1')



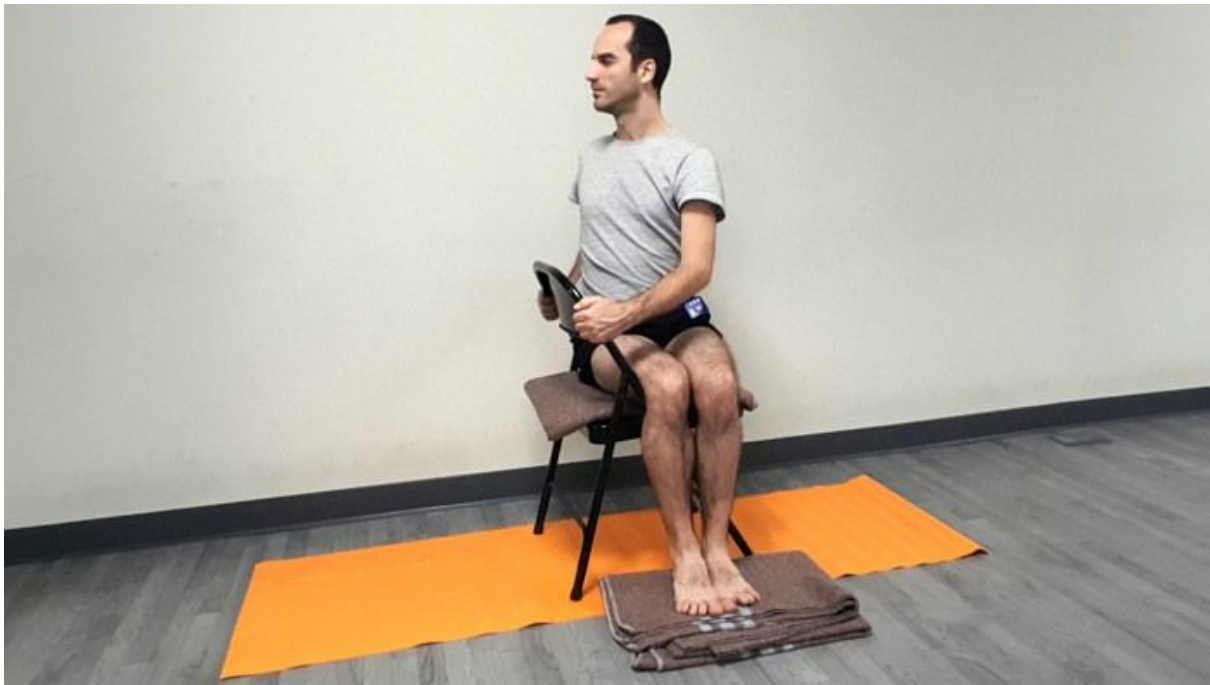
Upavista Konasana (2')



Baddha Hasta Uttanasana piernas dobladas (1')



Baradwajasana en silla una vez más (1')



Savasana II (5')



No dudes en escribirme a través del [Formulario de Soporte para Alumnos](#) si tienes cualquier consulta ;)
