


Fecha	Momento del día	Tipo de secuencia	Objetivo
/ /			

Asanas [preparativas - bloque central - vuelta a la normalidad]		Rep.
---	---	------

○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		

pranayama / meditación:

sensaciones y observaciones: