

---

# Lección 58 del Curso de Yoga

**-Energética tranquilidad Sátvica-**

---

Podemos hacer una clase a un ritmo más tranquilo pero que además sea energética, que nos llene de vida y de ese 'sabor' del Yoga que siempre comentamos. Sin duda a veces es el punto de vista de nuestras acciones lo que torna algo con una característica u otra.

¡Vamos a Yoga!

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

¡Feliz práctica! :)

---

# Secuencia y tiempos de la lección

---

## Conexión en Svastikasana (5')



## Supta Baddha Konasana con 3 mantas (4')



## Utthita Marichyasana (1')



## Parighasana pie al ladrillo (2')



## Parsvottanasana (2')



## Parivrtta Trikonasana (2')

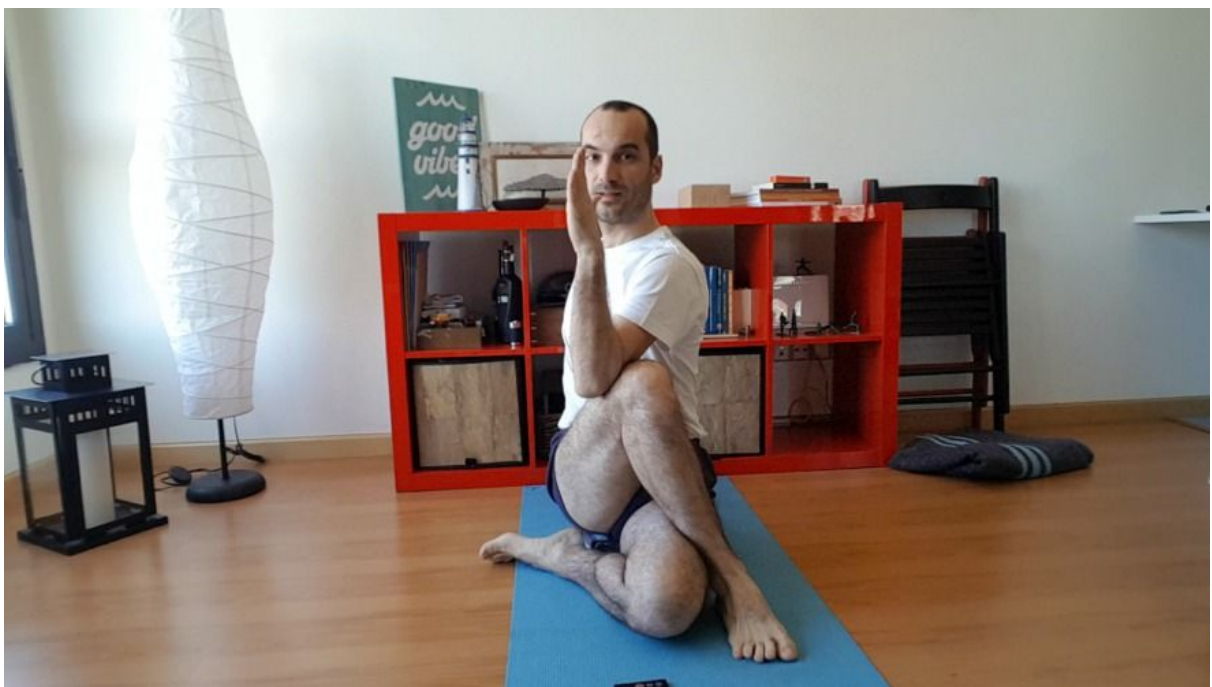




## Uttanasana (1')



## Ardha Matsyendrasana (2' X2)



Uttanasana (1')



Parivrtta Parsvakonasana (1')



## Prasarita Padottanasana (1')



## Setu Bandha Sarvangasana (4')





## Savasana (5')



---

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

---