

## AQUÍ Y AHORA · VALOR AHIMSA

## EJERCICIOS PREVIOS

MARINA



savasana



tracción

flexión c/rodilla

rotación caderas

rotación articulaciones

pasaje flex

torsiones

subidita

ISIS



gato

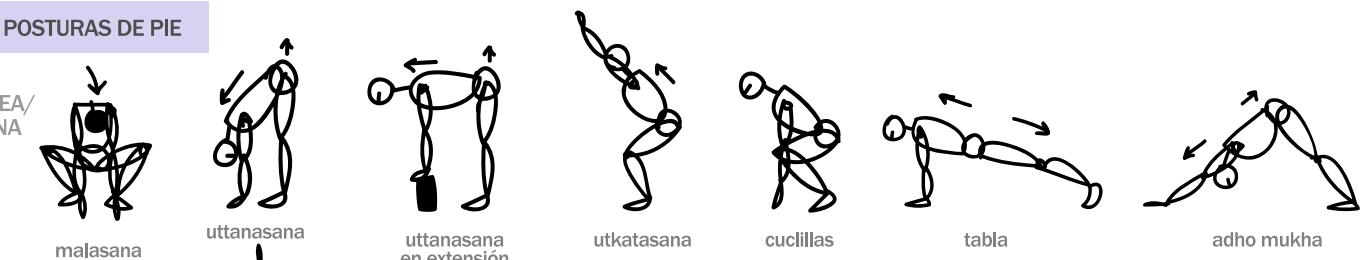
higiene de columna

torsiones gato

pasaje gato

kapalabhati

## CICLO POSTURAS DE PIE

ANDREA/  
MARINA

malasana

uttanasana

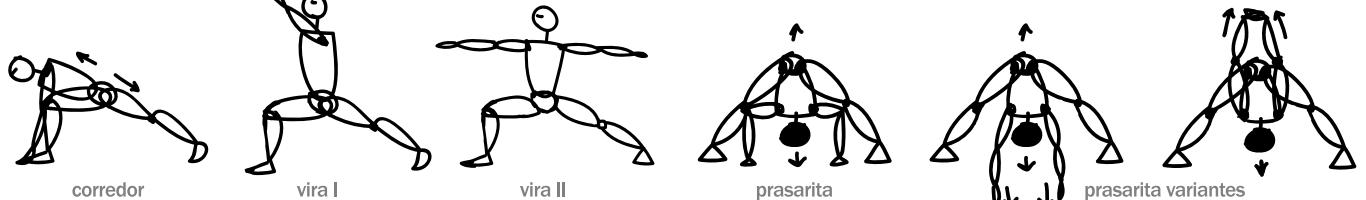
uttanasana en extensión

utkatasana

cucillitas

tabla

adho mukha



corredor

vira I

vira II

prasarita

prasarita variantes

SABRINA/  
ISIS

eka pada adho mukha

corredor

parsvottanasana

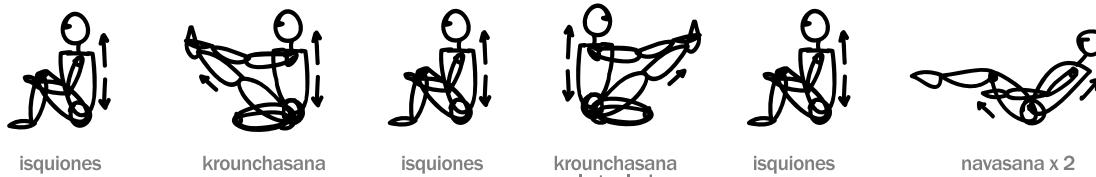
uttanasana en extensión

cucillitas

REPITE CICLO  
AL OTRO LADO →

## CICLO ISQUIONES

ANDREA



isquiones

krounchasana

isquiones

krounchasana  
al otro lado

isquiones

navasana x 2

SABRINA



baddha konasana

ubaya  
padangustasanapasaje  
baddha konasana

ardha paschimottanasana

paschimottanasana

setu bandhasana

## RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN



savasana

meditación  
chakras

om + shantis