



Montaña
(Tadasana)



Montaña
con extensión
de columna



Pinza
(Uttanasana)
con apertura
de hombros



Pinza



Estocada Alta (D)
(Uttitha Ashwa
Sanchalanasana)
con brazos abajo



Estocada Alta (D)



Estocada Alta (D)
con flexión
de columna



Guerrero III (D)
(Virabhadrasana)



Montaña
(Tadasana)



Montaña
con extensión
de columna



Pinza
(Uttanasana)
con apertura
de hombros



Pinza



Estocada Alta (I)
(Uttitha Ashwa
Sanchalanasana)
con brazos abajo



Estocada Alta (I)



Estocada Alta (I)
con flexión
de columna



Guerrero III (I)
(Virabhadrasana)



Montaña
(Tadasana)



Águila (D)
(Garudasana)

YOGUI PRINCIPIANTE

SECUENCIA DE PREPARACIÓN AL PERRO BOCA ARRIBA

1/2

YOGUI PRINCIPIANTE (SECUENCIA) & POCKET YOGA TEACHER (ICONOS Y DISEÑO)



Montaña
(Tadasana)



Águila (I)
(Garudasana)



Montaña
(Tadasana)



Camello
(Ustrasana)



Niño
(Balasana)



Cadáver
boca abajo
(Advasana)

3



Cobra
(Bhujangasana)



Cadáver
boca abajo
(Advasana)

4



Media Langosta D
(Ardha Salabhasana)



Media Langosta I
(Ardha Salabhasana)

3



Langosta
(Salabhasana)



Cadáver
boca abajo
(Advasana)

3



Plano
(Phalakasana)

4



Plano levantando
pierna D



Plano levantando
pierna I



Plano



Perro Boca Arriba
(Urdhva Adho
Svanasana)

YOGUI PRINCIPIANTE

SECUENCIA DE PREPARACIÓN AL PERRO BOCA ARRIBA

2/2

YOGUI PRINCIPIANTE (SECUENCIA) & POCKET YOGA TEACHER (ICONOS Y DISEÑO)