

Módulo 3: YOGA

ENFORMAYENCASA@GMAIL.COM



Ninoska Valenzuela Benavides

Saludos al Sol B

Es una secuencia dinámica de posturas, realizadas como un solo ejercicio continuo en las que se sincroniza el movimiento con la respiración. Se suelen practicar varias vueltas o repeticiones al inicio de una clase de yoga. Puede practicarlo todo el mundo ya que hay alternativas para las personas con poca movilidad y también variantes según la escuela de yoga.