



SEQÜÈNCIA D'ASANES

Realitza la següent seqüència de postures (asanes) cada dia de la setmana, realitzant 3 respiracions en cadascuna d'elles (inhala/exhala pel nas sempre).



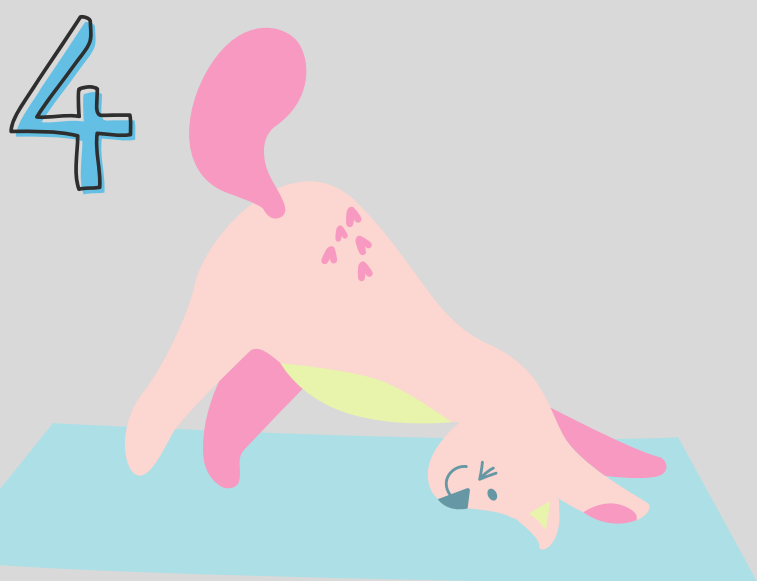
**Muntanya (Tadasana)
amb mans al pit.**



Palmera (Talasana)



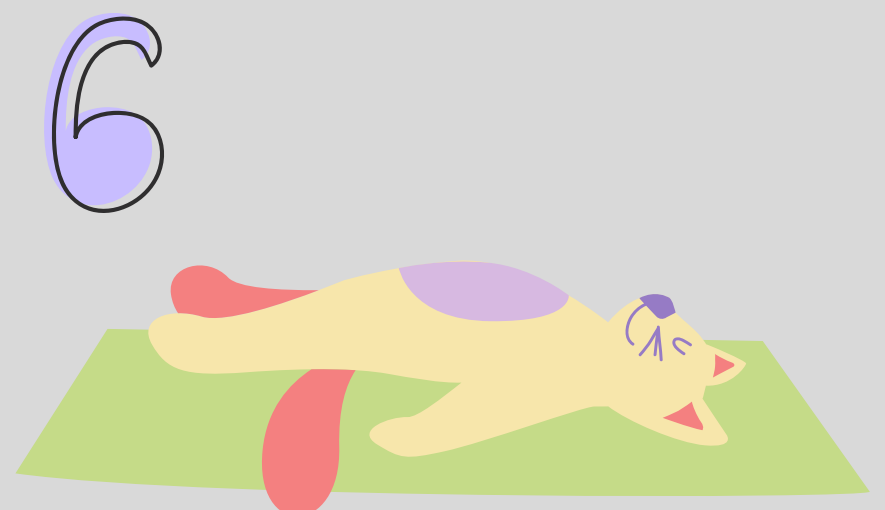
**Guerrer II
(Virabhadrasana II)**



**Gos cap avall
(Adho Mukha
Svanasana)**



**Gos cap amunt
(Urdva Mukha
Svanasana)**



**Posició de relaxació
(Savasana)**

Una vegada les has practicat durant la setmana, realitza una seqüència de tres moviments i envia'm una foto amb aquests.

Clicant en les imatges trobaràs vídeos explicant com es realitza cada asana.