

























Tarjeta de Contenido de Yoga

SALUDO "DIVERTIDO"

1  Montaña	2  Lápiz	3  Flexión Hacia Delante	4  Paso Estirado-L
5  Plancha	6  Plancha en Transición	7  Cobra	8  Perro Hacia Abajo
9  Paso Estirado-R	10  Flexión Hacia Delante	11  Doblamiento Hacia Atrás	12  Montaña

For additional poses, refer to back of Yoga Content Card 

ENFRIAMIENTO

 Namaste	 Cadáver	 Bebé	 Torsión Espinal
 Visualización	 Ligera	 Héroe	 Lotus
	 Vela	 Arado	



POSES ADICIONALES



Media Plancha



Árbol



Silla



Luna Creciente



Guerrero I



Guerrero II



Triángulo



Barco



Levantamiento de Una Pierna



Levantamiento de Dos Piernas



Plano Inclinado



Arco



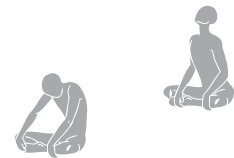
Rueda



Locust



'Y'



Vuelta de Camello



Camello



Delfín



Gato y Vaca