



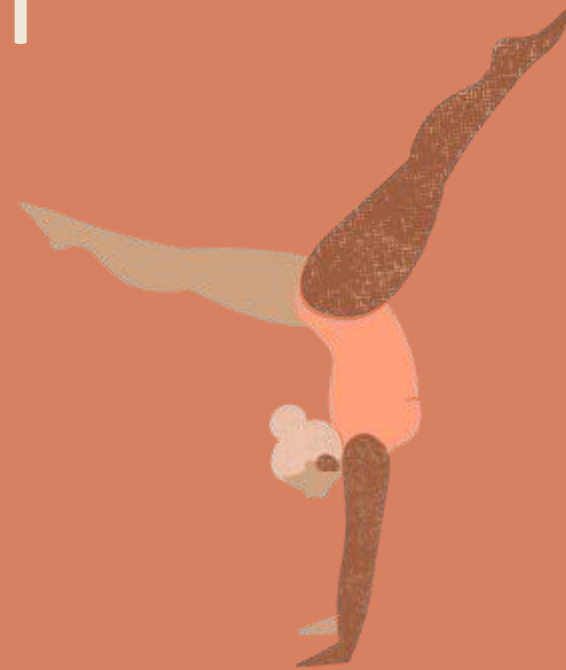
Taller de YOGA

COLEGIO AURORA DE CHILE CORMUN
- RANCAGUA
INSTRUCTORA FRANCISCA MAUBLÉN

BUENA SEMANA MINI YOGUINIS

"La Práctica de esta semana esta basada en las Vinyasas."
Segundo saludo al sol, recuerden observar las posturas para luego llevar a cabo su ejecución.

- Confucius



Surya Namaskar

TU PUEDES HACERLO!!!

El Saludo al Sol es una de las secuencias de posturas del yoga.

Podemos encontrarnos diferentes tipos de saludos al sol dependiendo del tipo de yoga que estemos realizando. Así pues, el saludo al sol será más dinámico que otros estilos de hatha yoga. Al hablar de dinamismo nos referimos al empleo de ciertas asanas (posturas corporales) más "potentes" que requieren mayor energía.

<https://www.youtube.com/watch?v=z-HPTAez4Y4>