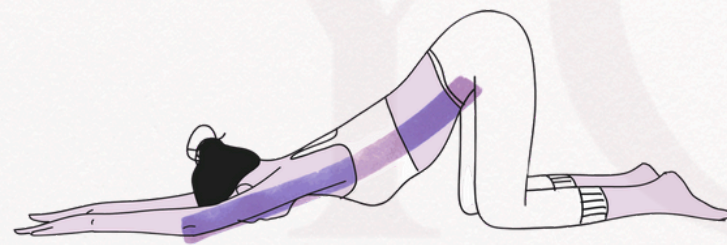


Amor por las Extensiones

Cada extensión pone el foco en distintas zonas de la columna. Explorará cada silueta encontrando el estímulo en tu propio cuerpo

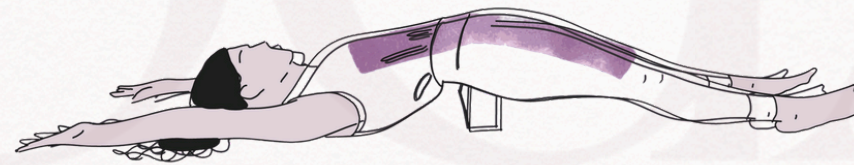
*Siente cómo se estira la parte anterior del cuerpo.
Permanece entre 3 y 5 minutos en cada silueta y descansa 2 minutos entre una y otra*

Anahatasana



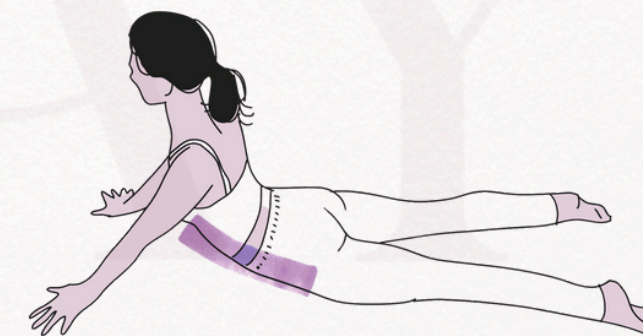
- Derrite el corazón a la tierra.
- Experimenta con la posición de los brazos

Jardín de Bambú



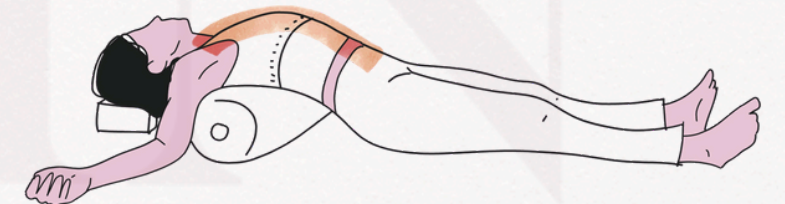
- Coloca un taco por debajo del sacro.
- Experimenta con la posición de los brazos y separación de piernas.

Esfinge | Foca



- Comienza con ante brazos en el suelo.
- Exprimenta con la separación de piernas
- Si se siente acorde prueba extender los brazos.

Corazón Abierto



- Elige la posición adecuada para darle apoyo a tu espalda y abrir el pecho con el uso de elementos,