



Escuela Europea
del Deporte

SALUDO AL SOL: RUTINA DE YOGA PARA PRINCIPANTES

INDICE

- 01. RESPIRACIÓN
- 02. POSTURAS



TADASANA



URDHVA HASTASANA



UTTANASANA

ARDHA
UTTANASANA

CHATURANGA DANDASANA



URDHVA MUKHA



BALASANA

ADHO MUKHA
SVANASANAARDHA
UTTANASANAURDHVA
HASTASANA

TADASANA

La cantidad de veces que debe realizarse varía según el **nivel de condición física**, tus **objetivos de práctica** y el **tiempo** disponible. Algunas **pautas** generales son:

- **Principiantes:** 5 - 10 rondas
- **Intermedios:** 10 - 20 rondas,
- **Avanzados:** Hasta 108 rondas, número con significado simbólico en yoga.



Escuela Europea
del Deporte

ESPECIALÍZATE CON NOSOTROS

CURSO DE MONITOR DE YOGA Y COACHING DEPORTIVO

A DISTANCIA
/ ONLINE

600
HORAS

TUTORÍAS
INDIVIDUALES



MATRICÚLATE

CONTÁCTANOS

 +34 91 005 91 27

 comercial@eedeporte.com

 [+34 639 163 741](tel:+34639163741)