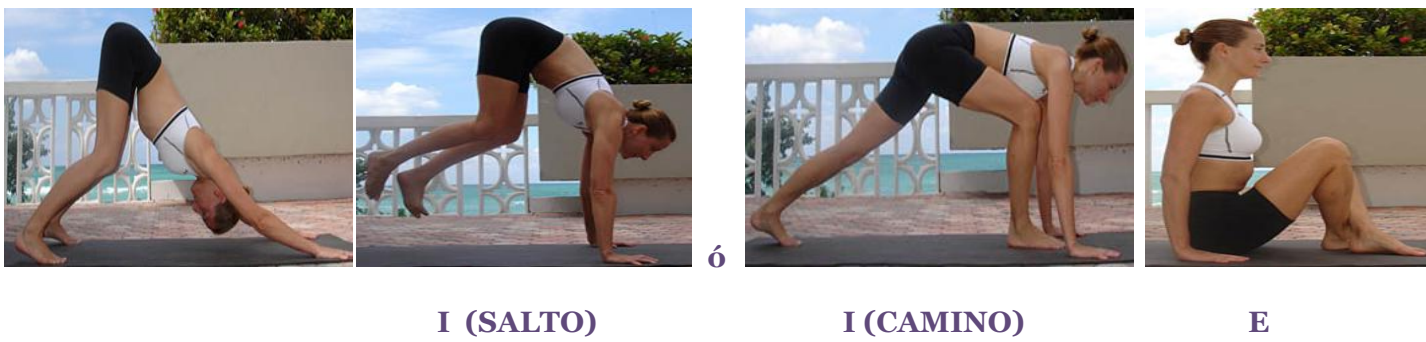


# Vinyasa

## Su forma práctica

Prof. Angie

Vinyasa completa (para entrar en una postura de sentado)  
(I: inhalo / E: exhalo)



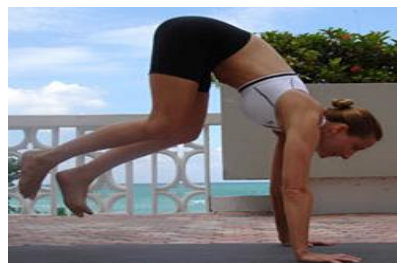
# Media Vinyasa (completa) (para salir de una postura de sentado y entrar en otra postura de sentado)



E



I



E

Ó



I



E



E



I



E



I

Ó



E



# Media Vinyasa (simple) (para salir de una postura de sentado y entrar en otra postura de sentado Cuando ya estas cansado)



E



I



E

Ó



I



E



E



I



Ó



E



Media Vinyasa (fácil) (para pasar de una postura de sentado y entrar en otra postura de sentado cuando ya estás muy cansado)



E



I

ó



I



E