

Ashtanga Yoga

Calentamiento: Saludo al Sol

Completar 3-5 veces

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



3 Posturas de Ashtanga Yoga



**Postura del triángulo
(Trikonasana)**

3-5 respiraciones cada lado



**Postura del gran ángulo
(Prasarita Padottanasana)**

4-6 respiraciones



**Sentadilla Yogui
(Malasana)**

5-10 respiraciones