

# 10 Posturas de Vinyasa Yoga



1



**Montaña**  
5-10 respiraciones

6



**Bastón de cuatro extremidades**  
5-10 respiraciones

2



**Montaña extendida**  
5-10 respiraciones

7



**Perro boca arriba**  
5-10 respiraciones

3



**Pinza**  
5-10 respiraciones

8



**Perro boca abajo**  
5-10 respiraciones

4



**Media pinza**  
5-10 respiraciones

9



**Guerrero 1**  
5-10 respiraciones  
cada lado

5



**Plancha**  
5-10  
respiraciones

10



**Guerrero 2**  
5-10 respiraciones  
cada lado