

Ejercicio:

Pensar una secuencia de yoga que tenga la siguiente cadencia

- YIN PERMANENCIA
- YANG - MOVILIDAD Y DIRECCIONES
- Recorrido de complejos articulares.
- Pies-Tobillos / Rodillas / Caderas / Columna / Hombros / Escápulas / Cervicales / Mandíbula.
- VUELTA A LO YIN
- RELAJACIÓN