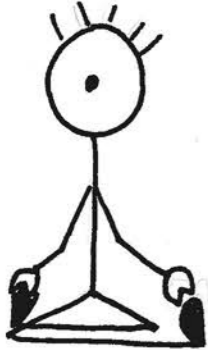


sequência foca em pé

BOA YOGA

FÁCIL



MONTANHA



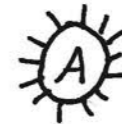
ÁRVORE



SAUDAÇÃO
AO SOL



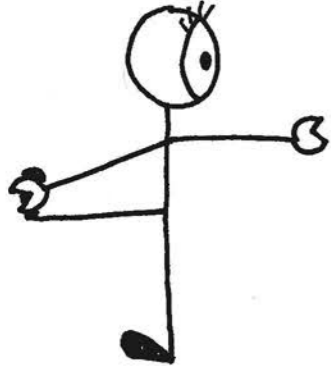
SAUDAÇÃO
AO SOL



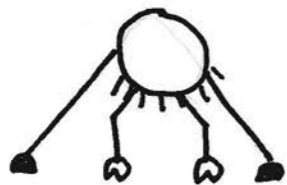
LUA MÉDIA



MÃO NO DEDÃO
C/ TORÇÃO



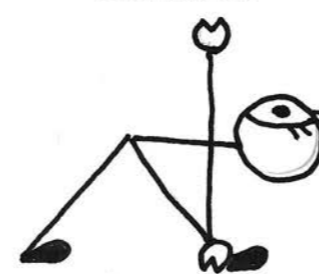
ALONGAMENTO C/
PÉS SEPARADOS A



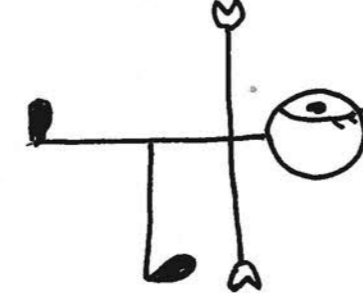
ALONGAMENTO C/
PÉS SEPARADOS C



TRIÂNGULO



MEIA LUA
C/ TORÇÃO



CRIANÇA



GAFANHOTOA



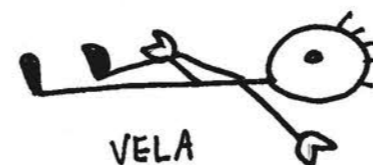
PONTE



APANA



TORÇÃO C/
JOELHO



HERÓI



TORSÃO



BASTÃO



PINCA
SENTADO



ARADO



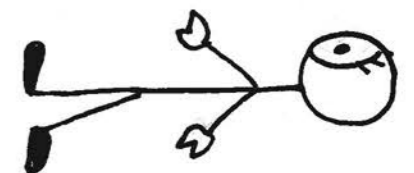
VELA



PRESSÃO
NOS OUIDOS



CADÁVER



DICAS PARA A PRÁTICA

-----Asanas Em Pé-----

- (1) Asana Fácil: 1 - 3 minutos. Concentre-se na sua intenção, agradeça pelo tempo que você separou para essa prática.
 - (2) Asana da Montanha: 5 respirações.
 - (3) Asana da Árvore: 1 minuto cada lado.
 - (4) Saudação Ao Sol Clássica: 3 vezes.
 - (5) Saudação Ao Sol B: 2 repetições.
 - (6) Asana da Lua Média: Movimento dinamicamente dentro e fora, então permaneça até 1 minuto de cada lado. Completar a saudação ao sol, retornando ao asana primeiro.
 - (7) Asana da Mão no Dedão c/ Torsão: 10 respirações em cada lado.
 - (8) Asana do Alongamento c/ Pés Separados A: 10 respirações, igualmente balanceamento através dos pés.
 - (9) Asana do Alongamento c/ Pés Separados C: 5 respirações
 - (10) Asana do Triângulo: 1 minuto cada lado.
 - (11) Asana da Meia lua c/ Torsão: 5 respirações.
- Asanas Sentados-----
- (12) Asana da Criança: Descanse por 1 minuto.
 - (13) Asana do Gafanhoto A: 3 vezes por 3, 5 e 7 respirações, respectivamente.
 - (14) Asana da Ponte: 3 repetições, segurando 5 respirações cada vez.
 - (15) Asana Apana: 5 respirações.
 - (16) Asana da Torção c/ Joelho: 10 respirações em cada lado.
 - (17) Asana do Herói: 1 minuto. Sente em um bloco.
 - (18) Asana da Torção: 5 respirações em cada lado.
 - (19) Asana do Bastão: 5 respirações. Focar os ossos do sentar e estendendo as pernas e coluna vertebral.
 - (20) Asana da Pinça Sentado: 10 a 15 respirações.
 - (21) Asana do Arado: 5 respirações.
 - (22) Asana da Vela: 1 a 3 minutos.
 - (23) Asana da Pressão nos Ouvidos: 5 respirações
 - (26) Asana do Cadáver: 5 minutos, sinta o corpo pulsar.



Acesse www.boayoga.com.br para mais informações