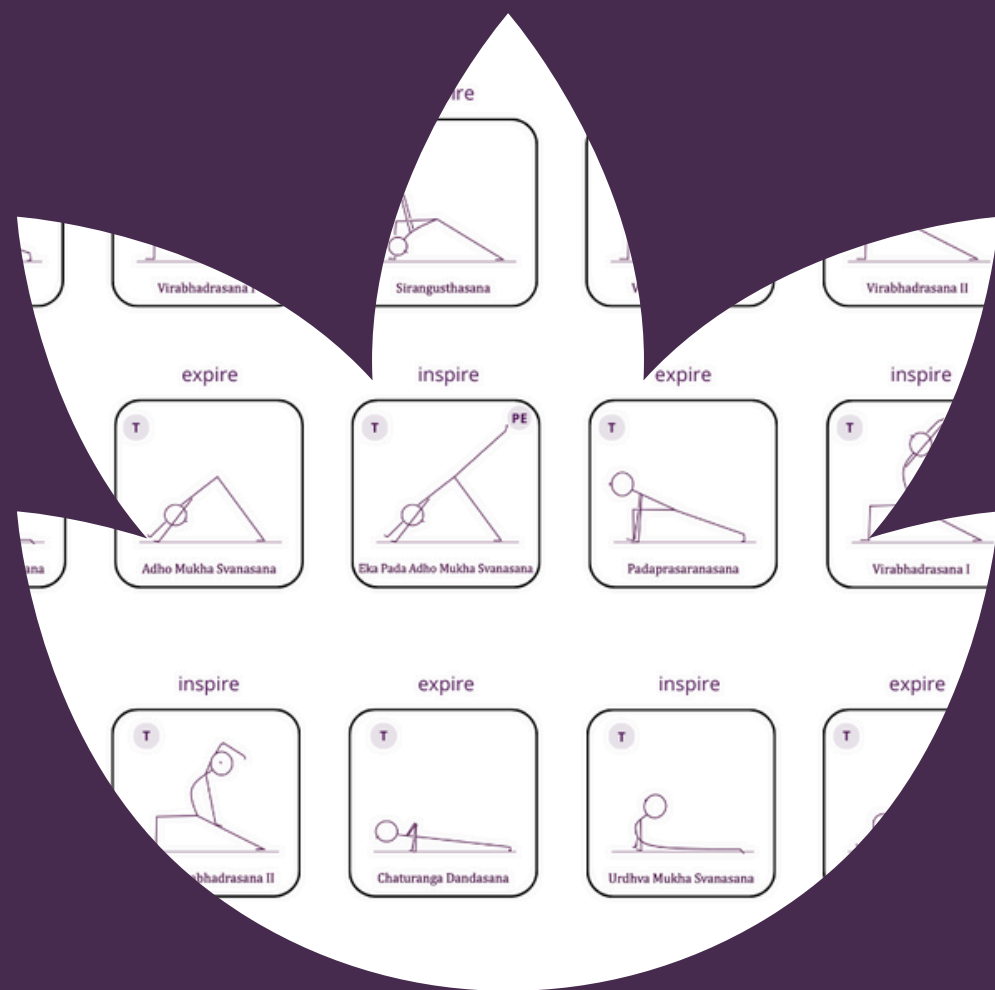




SEQUÊNCIAS DE VINYASA FLOW YOGA

Método Nataraja Flow Yoga

Essa sequência foi criada por: Karime Neder

Título: Imerção Yoga em Profundidade - Flexibilidade e Mobilidade

Duração: 1h30

Peack Pose

- Mobilidade na Coluna
- Abertura de quadril
- Alongamento nos quadriceps
- Alongamento e fortalecimento do abdomen
- Abertura no torax
- Mobilidade nos ombros
- liberação das escapulas
- Rotação lateral dos braços



Urdhva Dhanurasana



Sukasana

Abertura

- Surya Bedha Pranayama
- Chandra Bedha Pranayama

Aquecimento e Core:



Bidalasana



Anjaneyasana baixo



Ardha Hanumanasana



Anjaneyasana baixo



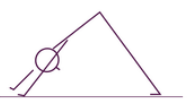
Chaturanga Dandasana



Urdhva Mukha Svanasana

Namaskara:

Vinyasa Solar:



Adho Mukha Svanasana



Parivrtta Anahatasana



Anahatasana



Virasana



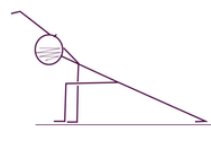
Ustrasana



Virasana



Virabhadrasana I



Parivrtta Parsvakonasana



Virabhadrasana I



Parsvottanasana



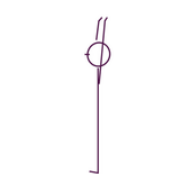
Anjaneyasana alto



Virabhadrasana III



Utkatasana



Utthita Hastasana



Uttanasana



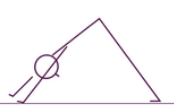
Ardha Uttanasana



Chaturanga Dandasana



Urdhva Mukha Svanasana



Adho Mukha Svanasana

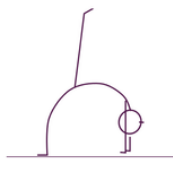
Peack Pose:



Setu Bandhasana



Urdhva Dhanurasana



Eka Pada Urdhva Dhanurasana

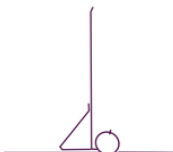
Vinyasa Lunar



Paschimottasana



Bebê Feliz



Sarvangasana



Halasana



Karnapidasana



Mathsyasana



Shavasana