|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CLASE DE YOGA** | | |
| Estudiante: | Postura pico: | |
| Fecha: | Duración: | |
| Intención: | Enfoque: | |
| Nivel: | Grupo poblacional: | |
| Props: | Ambiente - detalles: | |
| Tipo de secuencia: | Familia del asana: | |
| Beneficios del asana a nivel físico: | Beneficios del asana a nivel energético: | |
| **Momentos de la practica** | | **Tiempo** |
| Inicio:   * Mantra: * Intención: * Meditación: | |  |
| Calentamiento:   * Respiración: * Surya Namaskar: | |  |
| Asanas preparatorias: | |  |
| Explorando la postura pico: | |  |
| Integración:   * Posturas neutralizantes: * Posturas relajantes: | |  |
| Relajación – Savasana: | |  |