



NIVEL 2

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

- DESCARGA DE TEMARIO -

MANUAL NIVEL 1 Y 2

MANUAL SUPLEMENTARIO

ÍNDICE VISUAL POR ASANAS – NIVEL 1 Y 2



NIVEL 2

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

NIVEL 1 y 2 COMPLETO - VIDEOS “UNRESPIRO.ES”

1. Para acceder al curso “**AIR YOGA FLOW –NIVEL 1 y 2**” sigue estos pasos:
2. Entra en **www.unrespiro.es**
3. Arriba pon el mail - **airyogaintermedio@unrespiro.es** y de contraseña - **yoga** -(sin acento y en minúscula todo. Dale al login.
4. Entonces aparecerá arriba “**Bienvenido**” y al lado –en negrita-“**mi cuenta**”.
5. Pincha en “**Mi cuenta**” y ya te salen los vídeos de “Air Yoga Flow” Nivel 1 y 2

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO





NIVEL 2

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

NIVEL 2 – FORMACIÓN COMPLETA

SÁBADO

- CLASE DE LA MAÑANA - <https://vimeo.com/manage/videos/865078101/0a768904e1>
- COMENTARIO CLASE DE LA MAÑANA - <https://vimeo.com/559570783/f8067ada2a>
- PRÁCTICA DE LA MAÑANA - <https://vimeo.com/559571379/724743ed1e>
- TEORÍA DE LA TARDE - <https://vimeo.com/559580433/a21f76cf78>
- PRÁCTICA DE LA TARDE - <https://vimeo.com/559574813/22dc0c1232>

DOMINGO

- CLASE DE LA MAÑANA - <https://vimeo.com/559973236/889c4b6b2d>
- PRÁCTICA DE LA MAÑANA
 - <https://vimeo.com/559975028/527c08a3b9>
 - <https://vimeo.com/559963412/39c3422583>
- PRÁCTICA DE LA TARDE - <https://vimeo.com/559971475/5aa718659c>





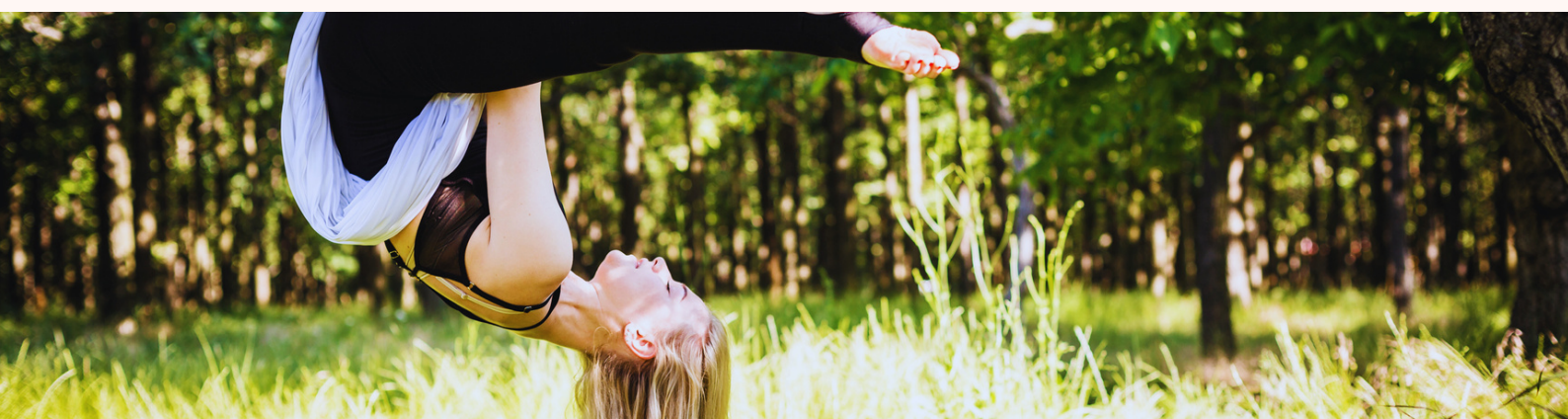
NIVEL 2

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

- NIVEL 2 - SECUENCIAS

Aceso a carpeta total y cada secuencia enumerada tiene acceso a esa en concreto

- | | |
|--|---|
| 1. Triangulo - Split.mp4 | 18. Saludo al Sol-Tela Baja variaciones.mp4 |
| 2. diamante.mp4 | 19. Serie triángulo en Torsión |
| 3. Gomukasana.mp4 | 20. Sin nombre.mp4 |
| 4. Secuencia Trompa del Elefante.mp4 | 21. Serie Apertura lateral.mp4 |
| 5. Murcielago con tela baja.mp4 | 22. Serie Triángulo Circular.mp4 |
| 6. astravakasana.mp4 | 23. Triangulo pierna dentro tela.mp4 |
| 7. Medio bakasana.mp4 | 24. Serie Paloma Real.mp4 |
| 8. Serie Pie.mp4 | 25. Serie Ojitos.mp4 |
| 9. Serie Pañal.mp4 | 26. Serie Circo.mp4 |
| 10. Secuencia Setu Bandasana.mp4 | 27. Postura sobre manos Avanzada.mp4 |
| 11. secuencia extensión - Libro invertido.mp4 | 28. Postura inútil avanzada.mp4 |
| 12. Saludo al Sol - Tela Alta.mp4 | 29. Postura Intútil.mp4 |
| 13. Postura Arriesgada.mp4 | 30. ESCORPION - desde cóncavo y convexo.mp4 |
| 14. Escorpión 2.mp4 | 31. Triangulo - Tela delante.mp4 |
| 15. Escorpión Tela abierta.mp4 | 32. Serie Enanitos.mp4 |
| 16. Tandavas 1.mp4 | 33. repaso 1.mp4 |
| 17. Serie Algida - Giro con tela alta y caída en Paloma Real.mp4 | |





NIVEL 2

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA & DANZA&PILATES AÉREO

REDES

YOUTUBE - <https://www.youtube.com/@Almaendanza>

INSTAGRAM - <https://www.instagram.com/airyogadanza>

FACEBOOK - <https://www.facebook.com/aireyoga/>

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO

