

Tercera chakra



¿Que aprendí en el tercer chakra?

Tercer septenio: 14 a 21 años



Aprendiendo a amarme

¿Como te observas en cuanto al amor propio o autoestima?

Cuando te miras al espejo ¿que cosas te dices? ¿Como te tratas? ¿Como te gustaria que fuera en cambio?

Te proponemos llevarlo a la acción y compartir al experiencia



Práctica de yoga Tercer Chakra

Intención de la practica del mes:

Explorar en la practica de Parivrtta Trikonasana, Parivrtta Ardha chandrasana, baradvajasana, Marischyasana I y III, Janu sirsana I y II, Dandasana, Paripurna Navasana,



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

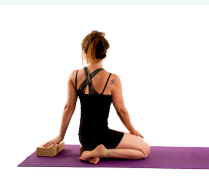
- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

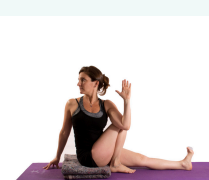
- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

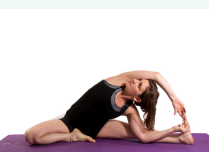
- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

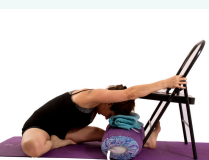
- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

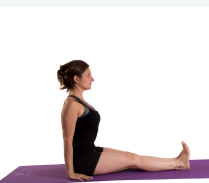
- Flexión/Extensión-
- -Lateralización/Torsión
- Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción



Nombre de la postura:
Medidas de Seguridad:

MOVIMIENTOS:

Flexión/Extensión- -
Lateralización/Torsión
Abducción/Aducción

Diseño de Práctica propia

INTENCIÓN _____

Postura	Tiempo	Emoción	OBSERVACIONES

Practica para el alma:
¿Que acciones busco en cada asana?
(Posturas de de pie en torsión)
Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te decís?
¿Que emoción percibes en estas posturas?

Tu Parivrtta Trikonasana

Tu Parivrtta ardha chandrasana

Tu baradvajasana

Practica para el alma:
¿Que acciones busco en cada asana?
(Posturas sedente en torsión cerrada y abierta)
Describe que te observas en el cuerpo, ¿ Que te decís?
¿Que emoción percibes en esa postura?

Tu Marichyasana I

Tu Marichyasana III

Tu Dandasana

Practica para el alma:
¿Que acciones busco en cada asana?
(Posturas sedentes)
Describe que te observas en el cuerpo, ¿Que te decís?
¿Que emoción percibes en esa postura?

Tu Janu sirsasana I

Tu Janu sirsasana II

Tu Paripurna navasana

Registro de Diseño de practica para el alma

Mi sadhana

Registra los habitos que quieras implementar en tu vida.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Practica personal																															
Practica con profe																															
Practica con Video del reto																															
Meditación																															



Afirmaciones tercer chakra

Afirmaciones 3º chakra



Semana del

Como evalúe mi
tercer chakra

Semana del

Semana del

Semana del

Conclusiones del tercer chakra

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notas

Conclusiones del Tercer Chakra



Me doy las gracias por



Me comprometo a:

Mi venusl esia en el singo de:
En la casa
Aspectos

