

Yoga Iyengar 7 abr 2017

Nueva sesión de Yoga Iyengar con el maestro [Anastasio Moriñigo](#), que nos mostró ejercicios para favorecer la movilidad de la cabeza del húmero en la pelvis, importantísimo en la práctica del Karate, especialmente para realizar Yoko Geri. También nos enseñó a tener consciencia de nuestra posición a través de la planta de los pies. Interesantes trabajos de la mano de un profesional. Yoga y Karate compartiendo conocimientos.

Todas las fotos en: https://www.facebook.com/pg/ClubKaratePicanya/photos/?tab=album&album_id=1503107353035109







