

# Secuenciar mi clase de Vinyasa

Tema específico, postura reto, enfoque espiritual o anatómico:

Momento de conectar y calentamiento:

Secuencias Flow 1 (posturas prep):

Secuencias Flow 2 (seguir profundizando):

Secuencias Flow 3 (opción con postura reto):

Posturas potentes (opción con postura reto):

Bajando el ritmo: posturas de seguimiento:

Posturas restaurativas y Savasana: