



1. Mountain Pose Tadasana



2. Mountain Pose Namaste
Pranamasana

x3

3. Repeat 3



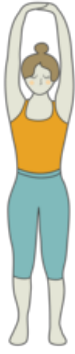
4. Mountain Pose Tadasana



5. Mountain Pose Namaste
Pranamasana



6. Mountain Pose Arms 45
Degrees Tadasana Arms 45
Degrees



7. Palm Tree Pose Urdhva
Hastotanasana



8. Mountain Pose Namaste
Pranamasana

x3

9. Repeat 3



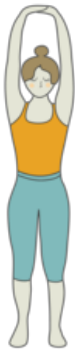
10. Mountain Pose Tadasana



11. Mountain Pose Namaste
Pranamasana



12. Mountain Pose Arms 45
Degrees Tadasana Arms 45
Degrees



13. Palm Tree Pose Urdhva
Hastotanasana



14. Standing Side Stretch Pose
Legs Crossed



15. Standing Side Stretch Pose
Legs Crossed



16. Mountain Pose Arms 45
Degrees Tadasana Arms 45
Degrees



17. Mountain Pose Namaste
Pranamasana



18. Mountain Pose Tadasana



19. Mountain Pose Arms 45
Degrees Tadasana Arms 45
Degrees



20. Palm Tree Pose Urdhva
Hastotanasana



21. Mountain Pose Twist Arms
Shoulder Level Spread Out
Tadasana Twist Arms Shoulder Level
Spread Out

R.O.S.

22. R Repeat Other Side



23. Mountain Pose Arms 45
Degrees Tadasana Arms 45
Degrees



24. Palm Tree Pose Urdhva
Hastotanasana



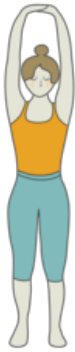
25. Mountain Pose Twist Arms
Shoulder Level Spread Out
Tadasana Twist Arms Shoulder Level
Spread Out

x6

26. Repeat 6



27. Mountain Pose Arms 45
Degrees Tadasana Arms 45
Degrees



28. Palm Tree Pose Urdhva
Hastotanasana



29. Mountain Pose Namaste
Pranamasana



30. Mountain Pose Tadasana



31. Mountain Pose Namaste
Pranamasana



32. Mountain Pose Arms 45
Degrees Tadasana Arms 45
Degrees



33. Palm Tree Pose Urdhva
Hastotanasana



34. Mountain Pose Namaste
Pranamasana



35. Sun Breath Yoga Sequence
Surya Prana Yoga Anukrama



36. Standing Roll Down Pose



37. Standing Wind Release Pose
Prayer Hands Tadasana
Pavanmuktasana Namaskarasana



38. Standing Squat Pose Knee
Movement



39. Lunge Pose Variation Shoulder
Under Knee Ashwa
Sanchalanasana Variation Shoulder
Under Knee



40. Warrior Pose II
Virabhadrasana II



41. Standing Squat Pose Knee
Movement



42. Mountain Pose Namaste
Pranamasana



43. Sun Breath Yoga Sequence
Surya Prana Yoga Anukrama



44. Standing Wind Release Pose
Prayer Hands Tadasana
Pawanmuktasana Namaskarasana



45. Lunge Pose Variation Shoulder
Under Knee Ashwa
Sanchalanasana Variation Shoulder
Under Knee



46. Standing Squat Pose Knee
Movement



47. Warrior Pose II
Virabhadrasana II



48. Standing Squat Pose Knee
Movement



49. Mountain Pose Namaste
Pranamasana

R/L

50. Repeat Rl

x2

51. Repeat 2



52. Mountain Pose Tadasana



53. Mountain Pose Namaste
Pranamasana



54. Mountain Pose Arms 45
Degrees Tadasana Arms 45
Degrees



55. Upward Mountain Pose
Namaste Hands Urdhva
Namaskarasana



56. Standing Squat Pose Knee
Movement



57. Warrior I Straight Legs Hands
On Hips Virabhadrasana I Straight
Legs Hands On Hips



58. Warrior Pose I Virabhadrasana
I



59. Warrior I Straight Legs Hands
On Hips Virabhadrasana I Straight
Legs Hands On Hips



60. Warrior Pose II
Virabhadrasana II



61. Lunge Pose Variation Shoulder Under Knee Ashwa Sanchalanasana Variation Shoulder Under Knee



62. Standing Squat Pose Knee Movement



63. Mountain Pose Namaste Pranamasana



64. Mountain Pose Arms 45 Degrees Tadasana Arms 45 Degrees



65. Upward Mountain Pose Namaste Hands Urdhva Namaskarasana



66. Standing Squat Pose Knee Movement



67. Warrior I Straight Legs Hands On Hips Virabhadrasana I Straight Legs Hands On Hips



68. Warrior Pose I Virabhadrasana I



69. Warrior I Straight Legs Hands On Hips Virabhadrasana I Straight Legs Hands On Hips



70. Lunge Pose Variation Shoulder Under Knee Ashwa Sanchalanasana Variation Shoulder Under Knee



71. Standing Squat Pose Knee Movement



72. Mountain Pose Namaste Pranamasana

R/L

73. Repeat Rl

x2

74. Repeat 2



75. Mountain Pose Namaste Pranamasana



76. Standing Squat Pose Knee Movement



77. Toe Balance Prapadasana



78. Easy Pose Fingers On Floor Sukhasana Fingers On Floor



79. Half Easy Pose Half Forward
Bend



80. Easy Pose Variation Arms
Knees Sukhasana Variation Arms
Knees



81. Easy Pose Sukhasana



Mi nombre es Roxana, soy maestra de Yoga, Kundalini Yoga, Reiki, Tantra y Health coach. También soy Terapeuta de Medicina Ayurvédica.

Considero que no es tan importante quién soy ó lo que he hecho, si no lo que he aprendido y que ahora estoy ofreciendo. Mi propuesta es llevar al público en general diferentes herramientas que les permita mejorar sus vidas y las de otras personas.

Mi especialidad a lo largo de los años han sido las sanaciones a distancia; así como terapias y clases en línea.

Mi nombre es Roxana, soy maestra de Yoga, Kundalini Yoga, Reiki, Tantra y Health coach. También soy Terapeuta de Medicina Ayurvédica.

Considero que no es tan importante quién soy ó lo que he hecho, si no lo que he aprendido y que ahora estoy ofreciendo. Mi propuesta es llevar al público en general diferentes herramientas que les permita mejorar sus vidas y las de otras personas.

Mi especialidad a lo largo de los años han sido las sanaciones a distancia; así como terapias y clases en línea.