

요가

2020년

■ 수리야나마스카라(Surya Namaskra) 태양경배A

- 1. 프라남아사나(기도하는 자세)
- 2. 하스타 우판아사나(팔을 들어올린 자세)
- 3. 파다하스타사나(손을 발 쪽으로 향하놓는 자세)
- 4. 아슈와 산찰라나사나(말에 올라탄 자세)
- 5. 파르바타사나(산 자세)
- 6. 아슈탕가 나마스카라(여덟 부분으로 경배하는 자세)
- 7. 부장가사나(코브라 자세)
- 8. 파르바타사나(산 자세)
- 9. 아슈와 산찰라나사나(말에 올라탄 자세)
- 10. 파다하스타사나(손을 발 쪽으로 향하는 자세)
- 11. 하스타 우판아사나(팔을 들어올린 자세)
- 12. 프라남아사나(기도하는 자세)

■ 태양경배B

-
-
-
-

■ 강사

1. 오승아
2. 장예령

■ 물품

바지
상의
매트
블럭

■ 잡지

- 요가 저널
-

■ 쇼핑물

- manduka 만두카
- avocado 아보카드코리아
- meditation 메디테이
- AUMNIE
- almondon 아몬드온
- SKULLPIG 스컬피그