

8

SEQUENZE YOGA

Per ridurre gli stati d'ansia

1

ANANDA MADIRASANA

Asana semplice per iniziare a calmare la mente ed il sistema nervoso.



2

SHASHANKASANA

Asana che allenta la pressione sui dischi intervertebrali, migliorando la qualità delle connessioni nervose che si diramano dal midollo spinale.



3

BHUJANGASANA

Asana che stimola tutta l'attività nervosa del corpo, che passa attraverso la colonna vertebrale.



4

ADHO MUKHA SVANASANA

Tonificazione generale dei nervi



5

DANDASANA

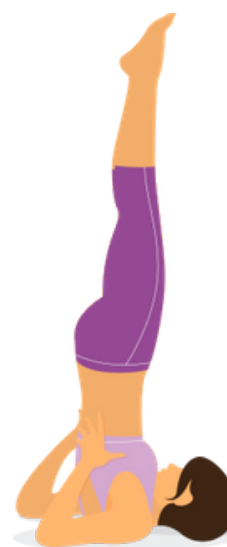
Stimolazione importante del sistema nervoso centrale.



6

VIPARITA KARANI ASANA

Stimolo della tiroide e riequilibrio del sistema nervoso, circolatorio, endocrino, respiratorio. Stimolo alla respirazione addominale, utile ad alleviare lo stress.



7

SHALABHASANA

Stimolo del sistema nervoso, in particolare nel basso addome e nel plesso solare, spesso zona di accumulo di profonda ansietà.



8

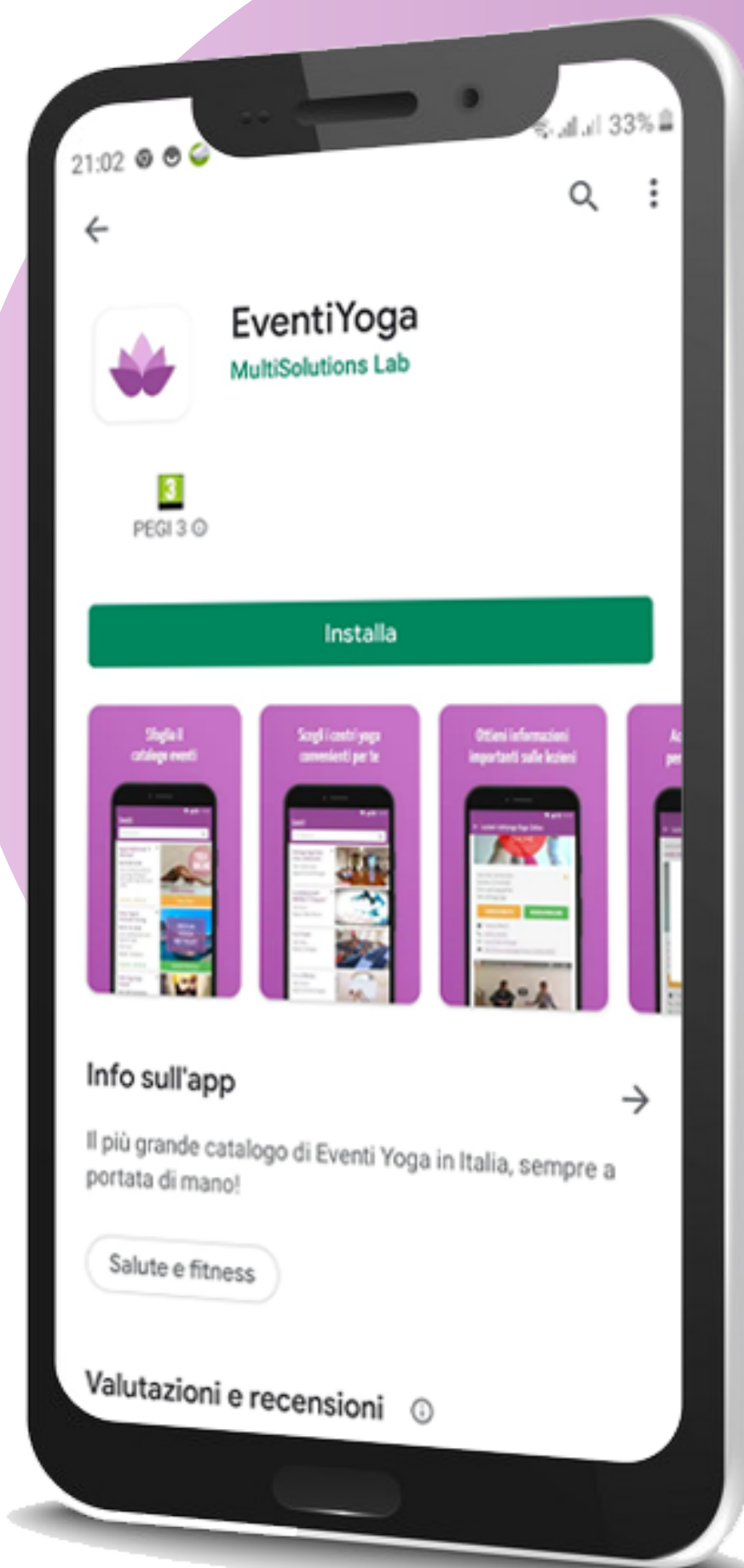
PASHIMOTTANASANA

Decongestione completa del plesso solare, che allontana ogni stato ansioso.





SCARICA L'APP EVENTIYOGA



Available on

App Store



ANDROID APP ON

Google play



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT



ISCRIVITI
ALLA NEWSLETTER

PER TE SUBITO UN BONUS!



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT

TAPPETINI YOGA



TAPPETINO YOGA SOFT

FREE SOFT 6 MM - TAPPETINO START E COMFORT



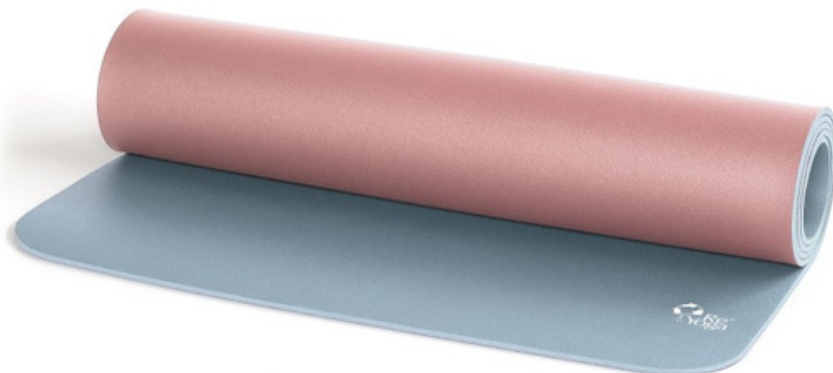
TAPPETINO YOGA START

FREE LIGHT 3 MM - TAPPETINO START LEVEL



TAPPETINO YOGA SUGHERO

CORK FEEL 4 MM - IN SUGHERO



TAPPETINO YOGA COMFORT

ELEMENT GROW 4 MM - GOMMA NATURALE COMFORT



TAPPETINO YOGA DINAMICO

ENERGY 4 MM - Energy Holi Rainbow



TAPPETINO YOGA DINAMICO

ENERGY TRAVEL 1,5 MM - PIEGHEVOLE



Scarica su [Apple Store](#)

WWW.EVENTIYOGA.IT