

4

Posizioni Yoga Estremamente benefiche

1

ARDHA CHANDRASANA

Posizione della mezza luna

Un asana che aiuta a far convivere in equilibrio concretezza e fantasia, luce e ombra, testa e cuore e a farci sentire più complete e bilanciate.



2

PARIVRTTA PARSVAKONASANA

Posizione del triangolo ruotato

E' l'ideale per migliorare la salute della colonna vertebrale e al tempo stesso favorire una respirazione più consapevole e profonda.



3

NAVASANA

Posizione della barca

Rinforza gli addominali, i fianchi e le spalle; tonifica le braccia, migliora la coordinazione, l'attenzione e la concentrazione e favorisce il buon funzionamento degli organi interni.



4

UTKATASANA

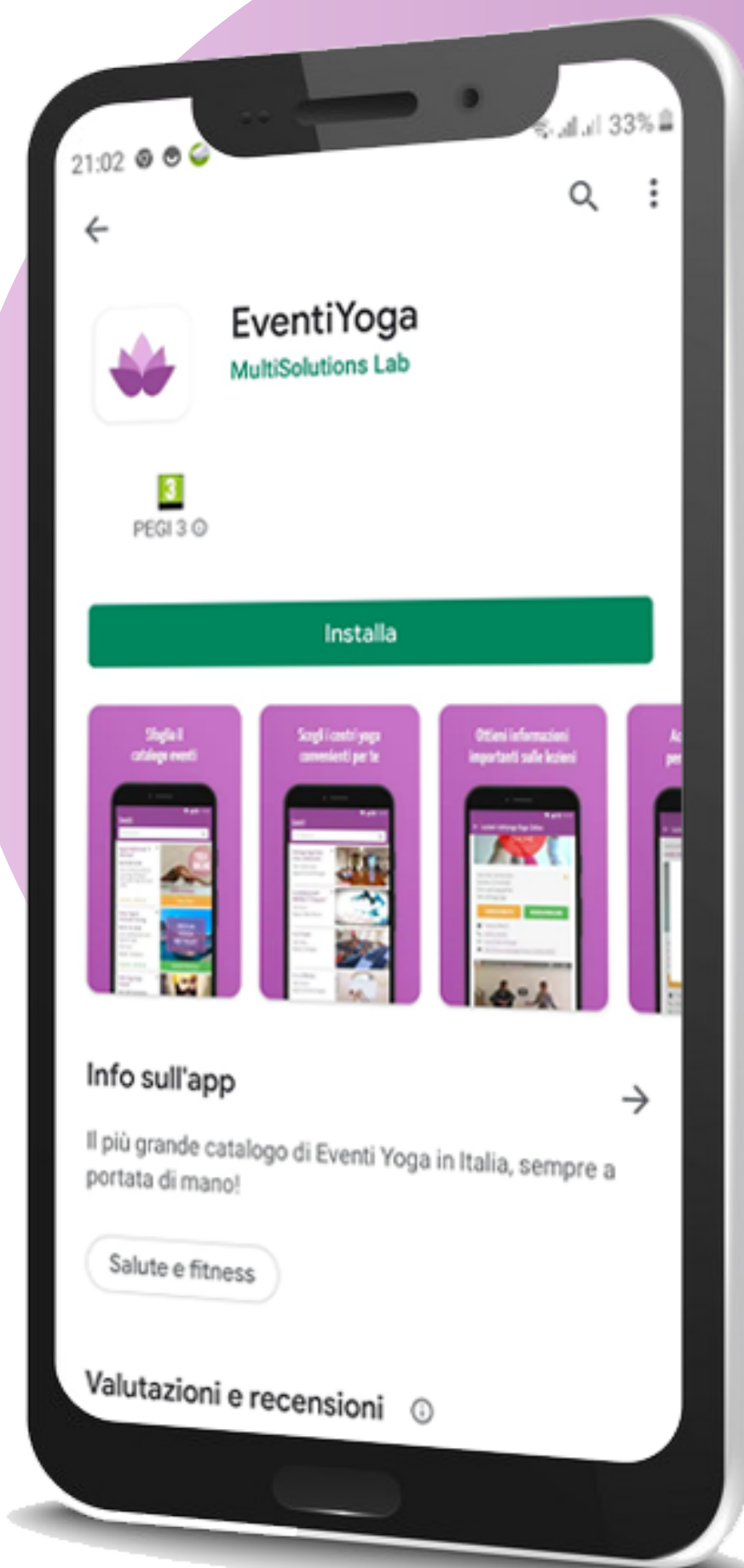
Posizione della sedia

Permette di bruciare grassi e calorie velocemente; allo stesso tempo tonifica gambe e glutei, rinforza la schiena, allena l'equilibrio e corregge i piedi piatti.





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