

5

Posizioni yoga che fanno bene all'umore

1

ANANDA BALASANA

la posizione del bambino felice

La postura prevede una distensione completa dei muscoli della schiena. Calma il cervello e la mente.



2

MALASANA

la posizione della ghirlanda

Malasana favorisce calma, stabilità e, al contempo, migliora il radicamento, importante per avere un maggiore equilibrio psicofisico.



3

ASHWA SANCHALANASANA

la posizione equestre

A livello emozionale contribuisce a migliorare l'autostima ed aprirsi verso il mondo esterno grazie all'apertura del cuore verso l'alto.

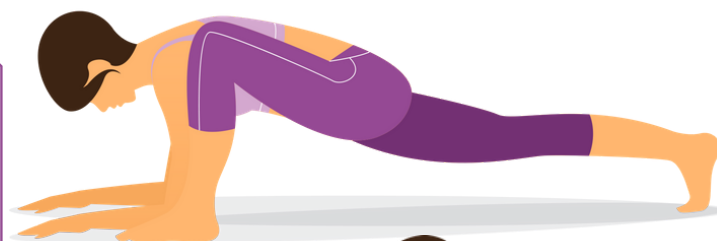


4

UTTHAN PRISTHASANA

la posizione della lucertola

La posizione stimola il metabolismo, fornisce energia e allevia l'ansia.



5

VRKSASANA

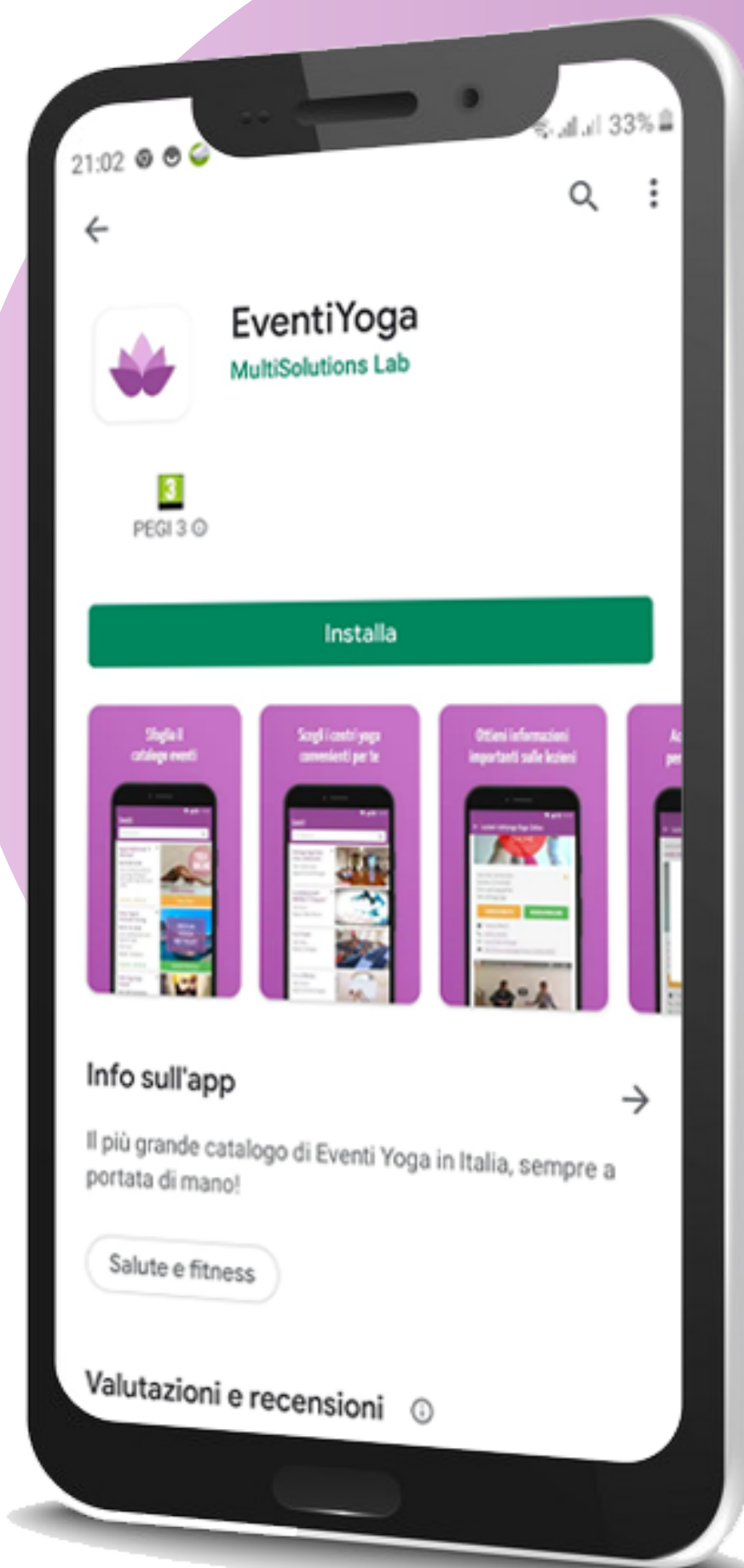
la posizione dell'albero

La postura dell'albero rafforza gli arti del corpo, favorisce l'equilibrio e la concentrazione.





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