

7 SEQUENZE YOGA

Per il mal di schiena

1

TADASANA

la posizione della montagna

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

2

UTTHITA TRIKONASANA

la posizione del triangolo

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

3

ASHWA SANACHALASANA

la posizione equestre

Allunga l'ileo - psoas favorendo una corretta postura del rachide vertebrale, i glutei pur aumentando la loro elasticità si tonificano.

4

KUMBHASANA/PHALANKASANA

la posizione della tavola

Tonifica gli arti superiori, le spalle e l'addome, responsabile insieme a molti altri muscoli, della corretta postura del busto.

5

ADHO MUKHA SVANASANA/ MERUASANA

posizione yoga del cane a testa in giù

Va a distanziare le vertebre dando maggior spazio ai dischi intervertebrali, questo porta a una maggiore elasticità del rachide e favorisce una migliore mobilità del bacino.

6

UTTANASANA

piegamento in avanti in piedi

Distende e rinforza i muscoli degli arti inferiori, della schiena, del collo e delle spalle, porta a un progressivo sblocco antro-posteriore del bacino.

7

MANDUKASANA

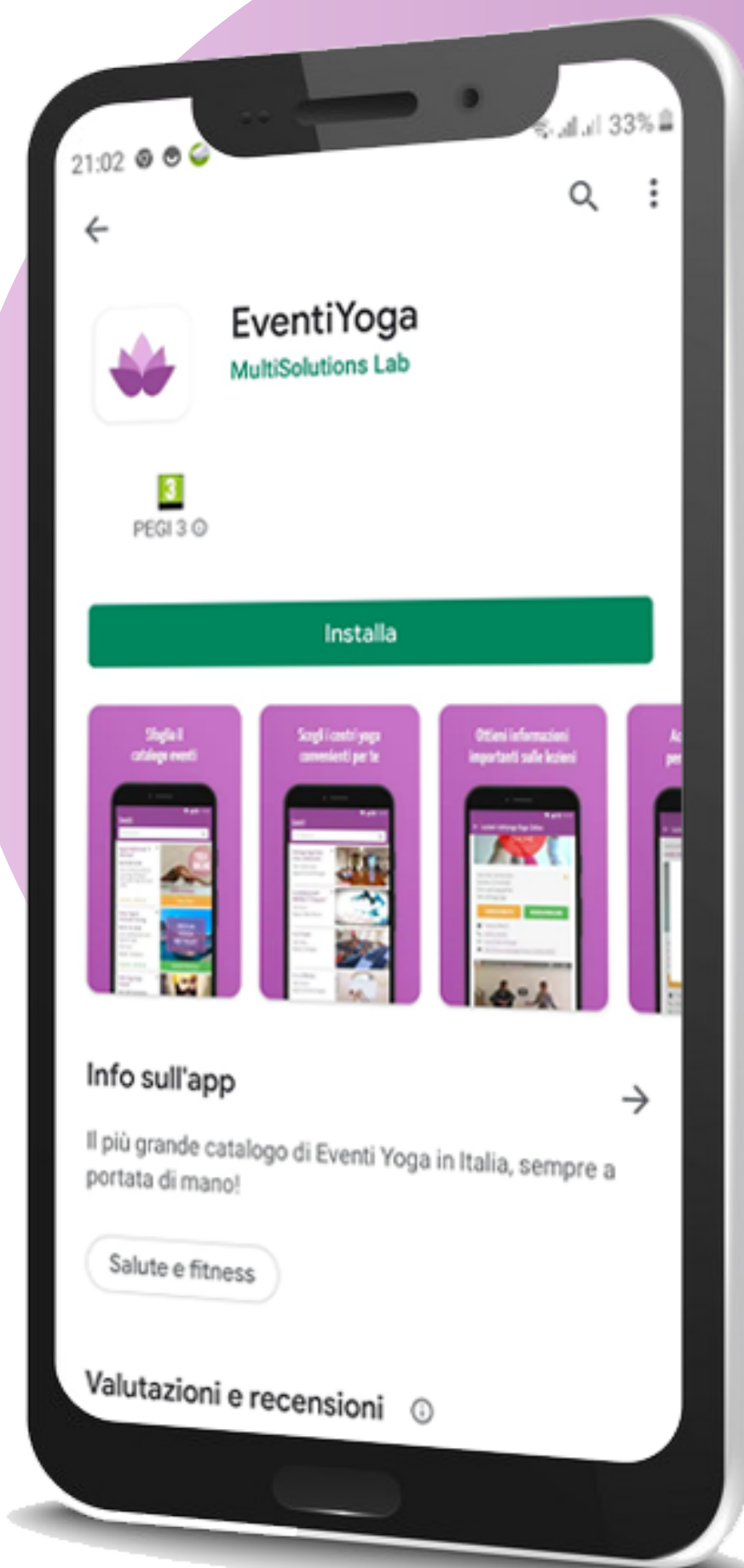
la posizione della rana

Va a scaricare tutte le tensioni del tratto lombare e aumenta lo spazio tra corpi vertebrali a beneficio dei dischi.





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



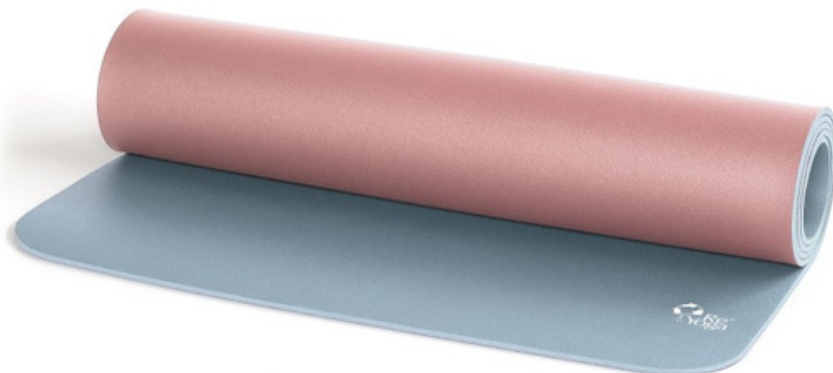
TAPPETINO YOGA START

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