

10

ASANA YOGA EFFICACI



Posizioni yoga per eliminare il mal di testa

1

MARJARIASANA

induce flessibilità al collo, alle spalle, a tutta la colonna

2

PADAHASTASANA

tonifica i nervi spinali e libera le tensioni accumulate all'altezza di testa, naso e gola

3

ARDHA CHANDRASANA

libera le tensioni di collo spalle e schiena

4

BANDHAHASTA UTTHANASANA

asana che aiuta a raddrizzare le spalle curve, sblocca le rigidità di braccia e spalle, e il cervello viene ri-ossigenato

5

KATI CHAKRASANA

tonificazione di collo spalle e bacino, la torsione dinamica elimina le rigidità della schiena

6

SARVANGASANA

asana che calma la mente e gli stress mentali

7

ADVASANA

agisce sulle tensioni del collo rigido

8

BHRAMARI PRANAYAMA

allevia stress e tensione cerebrale

9

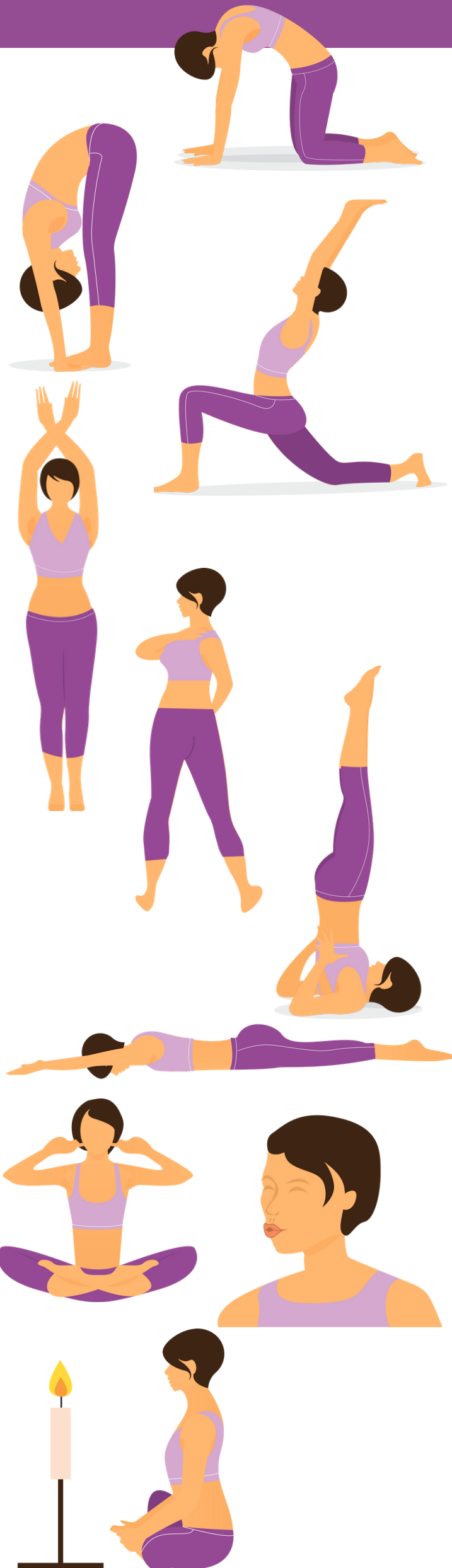
KAKI MUDRA

rinfrasca la mente e lenisce le tensioni mentali

10

TRATAKA

allevia la tensione nervosa, equilibra il sistema nervoso

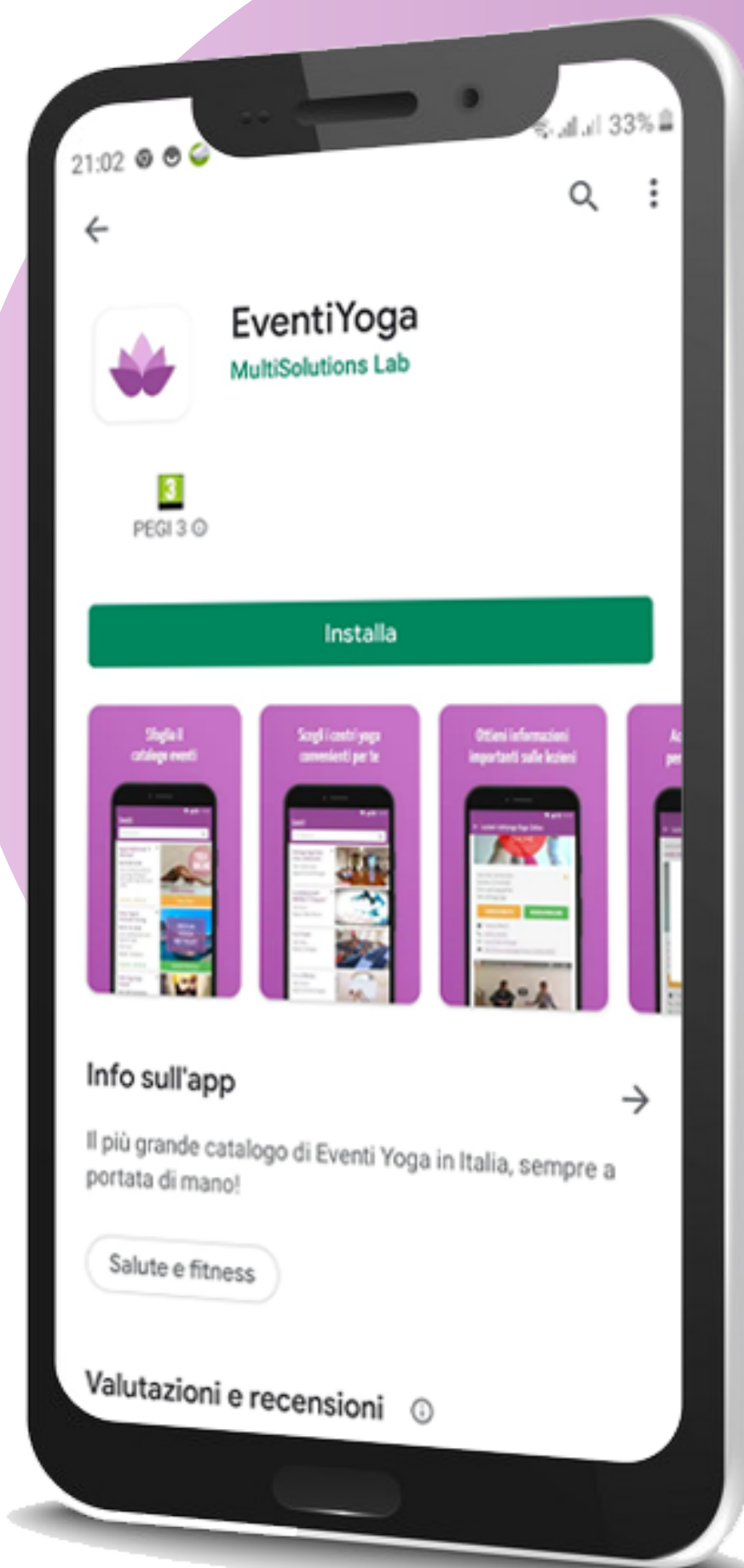


Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT



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



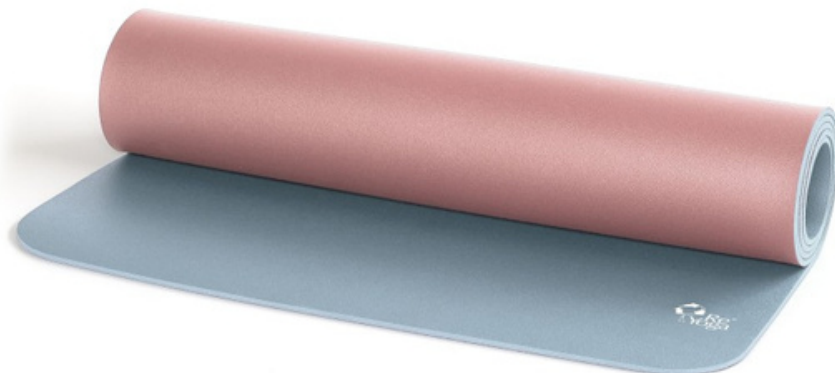
TAPPETINO YOGA START

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