

POSIZIONI YOGA PER I CHAKRA

1

1 CHAKRA: BALASANA

Ti radica e porta pace. Calma la mente ed infonde fiducia in te stessa e nella vita.



2

2 CHAKRA: EKA PADA RAJAKAPOTASANA

Aumenta la creatività e l'ispirazione, rilasciando stress, traumi, paure ed ansie. Ti aiuta a fluire con la vita.



3

3 CHAKRA: KAKASANA

Ti connette con il tuo potere personale, aumenta l'autostima e la chiarezza interiore. Migliora la digestione del cibo e delle esperienze della vita.



4

4 CHAKRA: URDHVA DHANURASANA

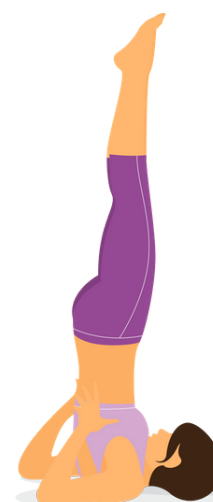
Ti apre alla bellezza e alla magia della vita. Libera il respiro. Apre il cuore all'energia dell'amore e del perdono.



5

5 CHAKRA: SARVANGASANA

Stimola la tiroide e porta energia alla gola, favorendo l'espressione autentica e la comunicazione. Ti aiuta a lasciare andare i pensieri "negativi".



6

6 CHAKRA: URDHVA PRASARITA EKA PADASANA

Ti aiuta a lasciare andare l'eccesso di energia mentale ed aumenta l'intuizione. Purifica l'intero sistema e rende la mente libera e spaziosa.



7

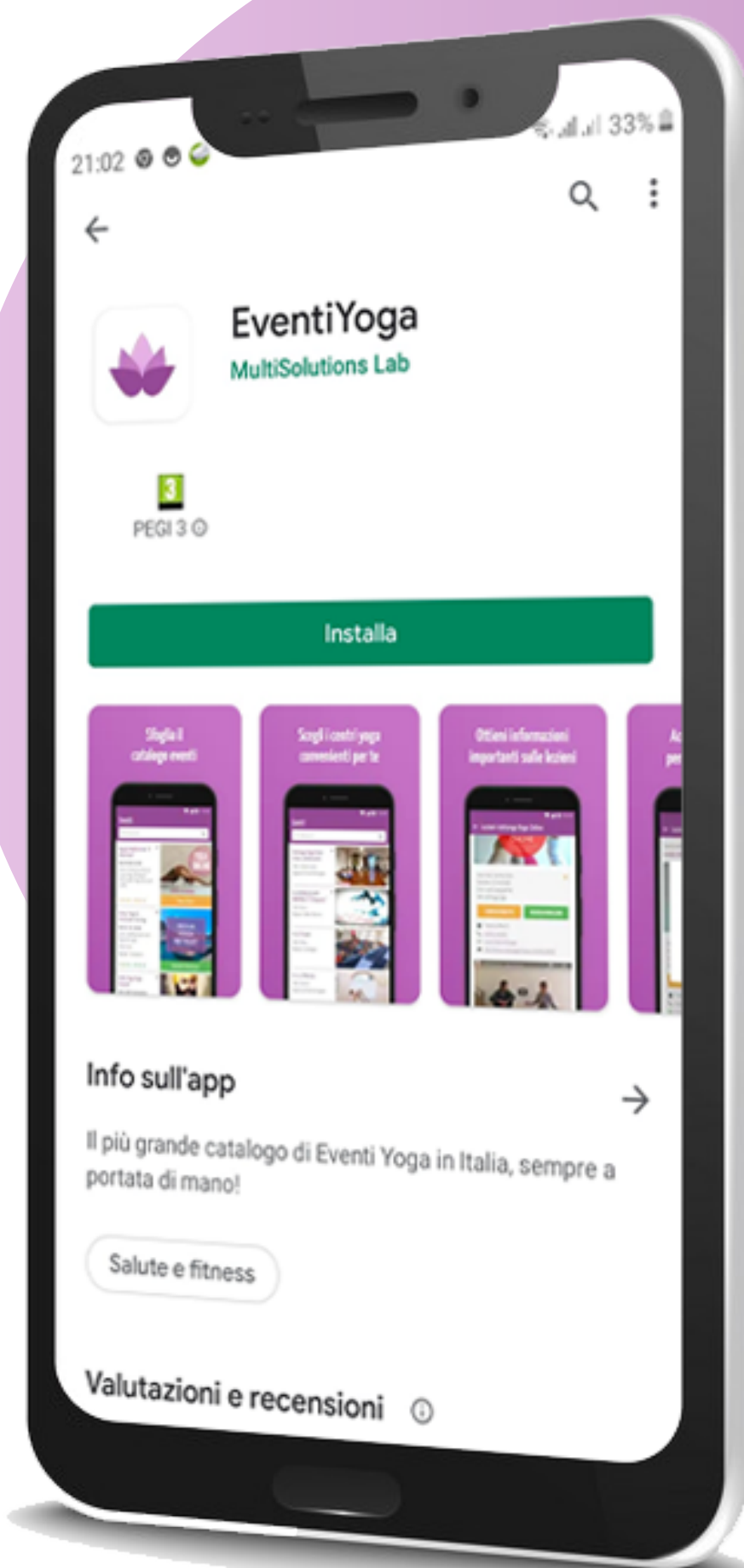
7 CHAKRA: SIRSHASANA

Rilassa e rinforza il cervello, prevenendo i mal di testa. Stimola il sistema linfatico ed aiuta a rimuovere le tossine. Porta pace, illuminazione e unità dentro di te.





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



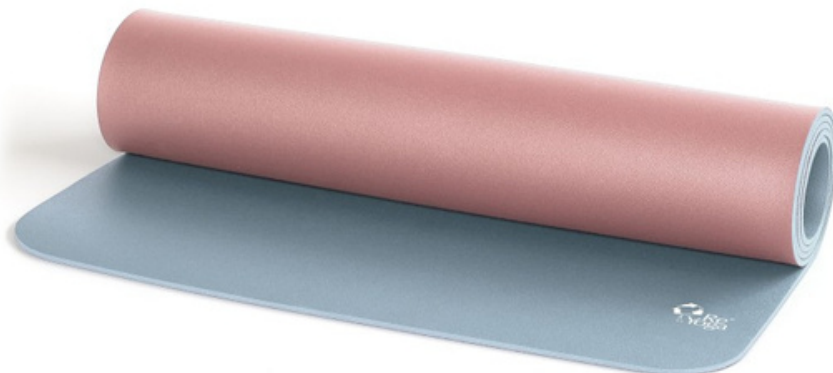
TAPPETINO YOGA START

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