

3

ASANA YOGA EFFICACI

SEQUENZA DI RESTORATIVE YOGA PER L'INSONNIA

1

SUKASANA IN APPOGGIO SULLA SEDIA

Posizione semplice a gambe incrociate

Ottima introduzione alla sequenza ristorativa questa posizione inizia il processo di rilassamento, calma la mente agitata e rilassa le tensioni a livello addominale.

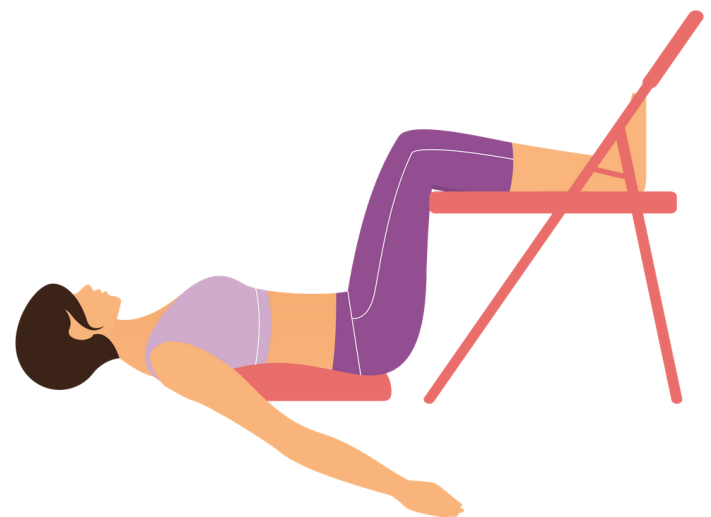


2

VIPARITA KARANI VARIAZIONE SEMPLICE

Posizione invertita con gambe in appoggio

Questa inversione semplice riparativa è la regina degli anti-stress, favorisce il rilassamento, riduce la fatica, calma il sistema nervoso e produce un senso di calma e di equilibrio.

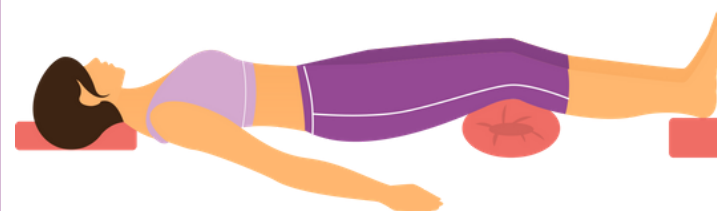


3

SAVASANA SUPPORTATO

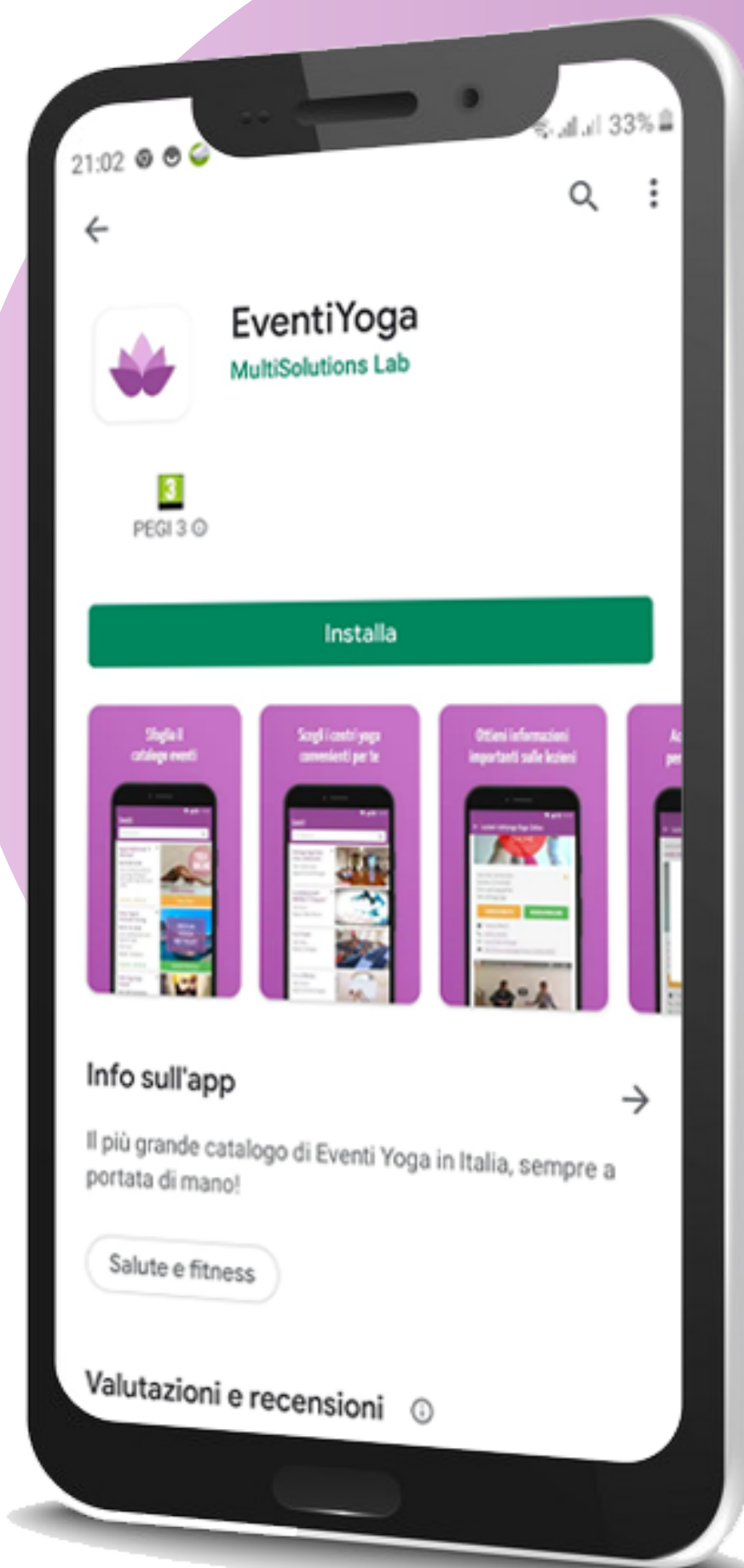
Posizione di rilassamento con supporti

L'ideale per completare la sequenza ristorativa questa posizione supportata elimina le ultime tensioni muscolari, equilibra il sistema nervoso e accompagna a sperimentare la quiete della mente.





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



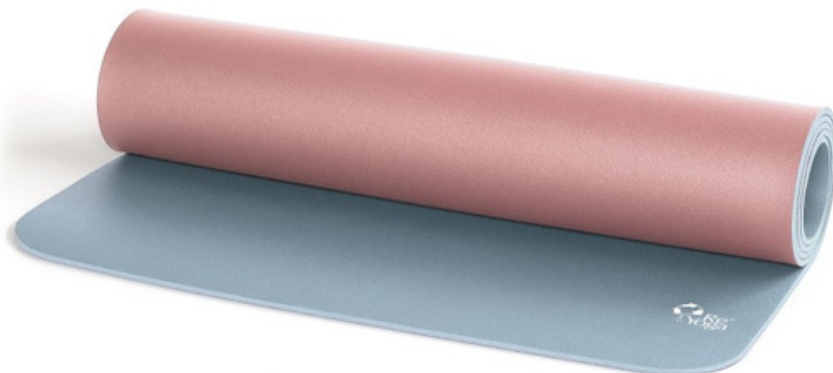
TAPPETINO YOGA START

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