

SEQUENZA DI ASANA ARMONIZZANTE CONTRO I DOLORI MESTRUALI

PARSVOTTANASANA

Posizione di Allungamento Intenso Laterale - Rende flessibile la colonna vertebrale, le gambe e il bacino; tonifica gli organi addominali.

BHUJANGASANA

Posizione del Cobra - Mantiene in salute i reni, l'apparato digerente e l'apparato genitale; rende forti i muscoli della schiena.

ARDHA SALABHASANA

Posizione Parziale della Locusta - Mantiene in salute i reni, l'apparato digerente e l'apparato urinario; rende flessibile la colonna vertebrale e allunga i muscoli addominali.

BALASANA

Posizione del Bambino - Rilassa i muscoli della schiena; tonifica gli organi addominali; combatte il mal di pancia e il mal di testa.

ADITYASANA

Posizione di Adity "Madre di tutti gli Dei" - Tonifica l'apparato genitale e i muscoli dorsali; combatte il mal di testa e i dolori mestruali.

SETU BANDHASANA

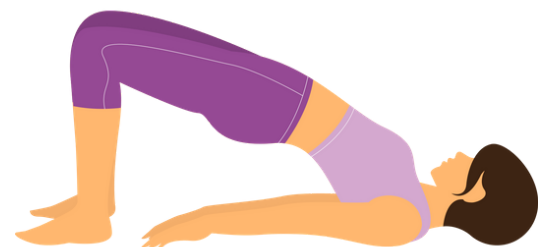
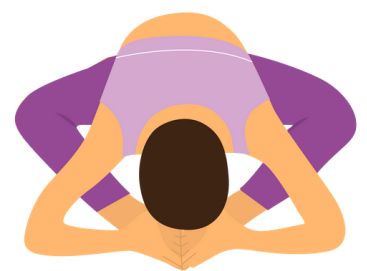
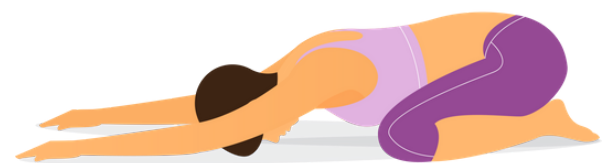
Posizione del Ponte - Rilassa la zona inferiore dell'addome e le ovaie; previene la sciatalgia; aiuta la regolarità mestruale; combatte i dolori mestruali.

SUPTA BADDHA KONASANA

Posizione dell'Angolo Sdraiato - Equilibra gli organi addominali, le ovaie, la vescica e i reni; combatte il mal di testa, i bruciori addominali e i dolori mestruali; dona calma alla mente e energia al corpo.

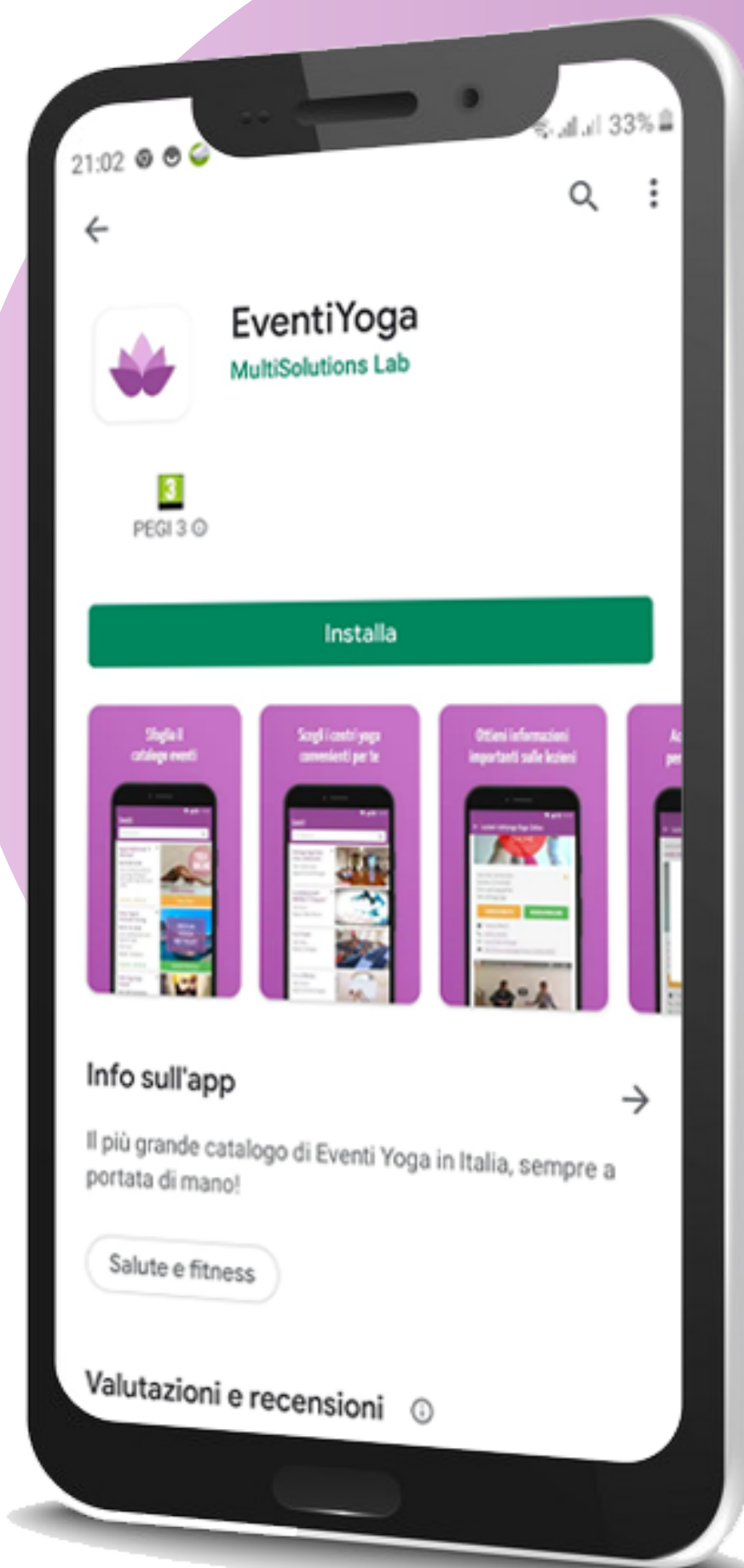
PASHIMOTTANASANA

Posizione di Allungamento Intenso della Parte Posteriore del Busto
Tonifica l'apparato genitale, gli organi addominali, i reni e la colonna vertebrale; combatte la ritenzione idrica e il mal di testa.





SCARICA L'APP EVENTIYOGA



Available on

App Store



ANDROID APP ON

Google play



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

SCONTI, OFFERTE, SEQUENZE YOGA, INFO UTILI VIA E-MAIL

PER TE SUBITO UN BONUS!



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT