

SEQUENZA YOGA DETOX



TADASANA

Allungamento di tutta la colonna, allunga i retti dell'addome ed intestini

TIRYAKA TADASANA

Lavoro attivo sulla muscolatura laterale e sulle tensioni che bloccano il buon funzionamento del diaframma

KATI CHAKRASANA (VARIANTE)

Allevia tutti i tipi di tensioni fisiche e scioglie le rigidità.

TIRYAKA BHUJANGASANA

Il'addome viene stimolato diagonalmente, si allungano gli intestini, favorendone la purificazione.

UDARAKARSHANASANA

Utile a risolvere diversi disturbi addominali, poiché comprime ed allunga alternativamente muscoli ed organi nell'addome.

SURYA NAMASKARA

Sequenza di purificazione e di rivitalizzazione energetica per eccellenza

PADOTTHANASANA

Lavoro diretto sui muscoli addominali e sugli organi digestivi. Rinforza tutto l'apparato digerente, i muscoli pelvici e perineali.

NAVASANA

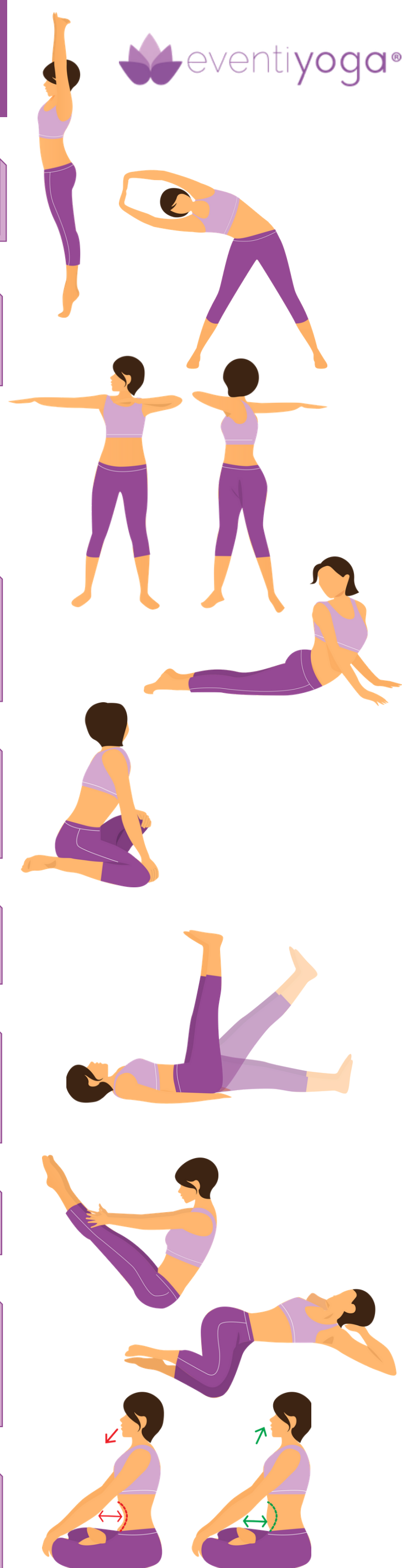
sblocca l'energia dell'addome, di manipura chakra, a livello energetico.

SUPTA UDARAKARSHANASANA

la torsione a terra dona grande flessibilità alla colonna, vengono tonificati i muscoli e gli organi addominali, migliora la digestione, ed elimina la costipazione.

KAPALBHATI PRANAYAMA

Dona equilibrio e rinforza il sistema nervoso, tonifica gli organi digestivi ed elimina la sonnolenza o stati di apatia cronica.

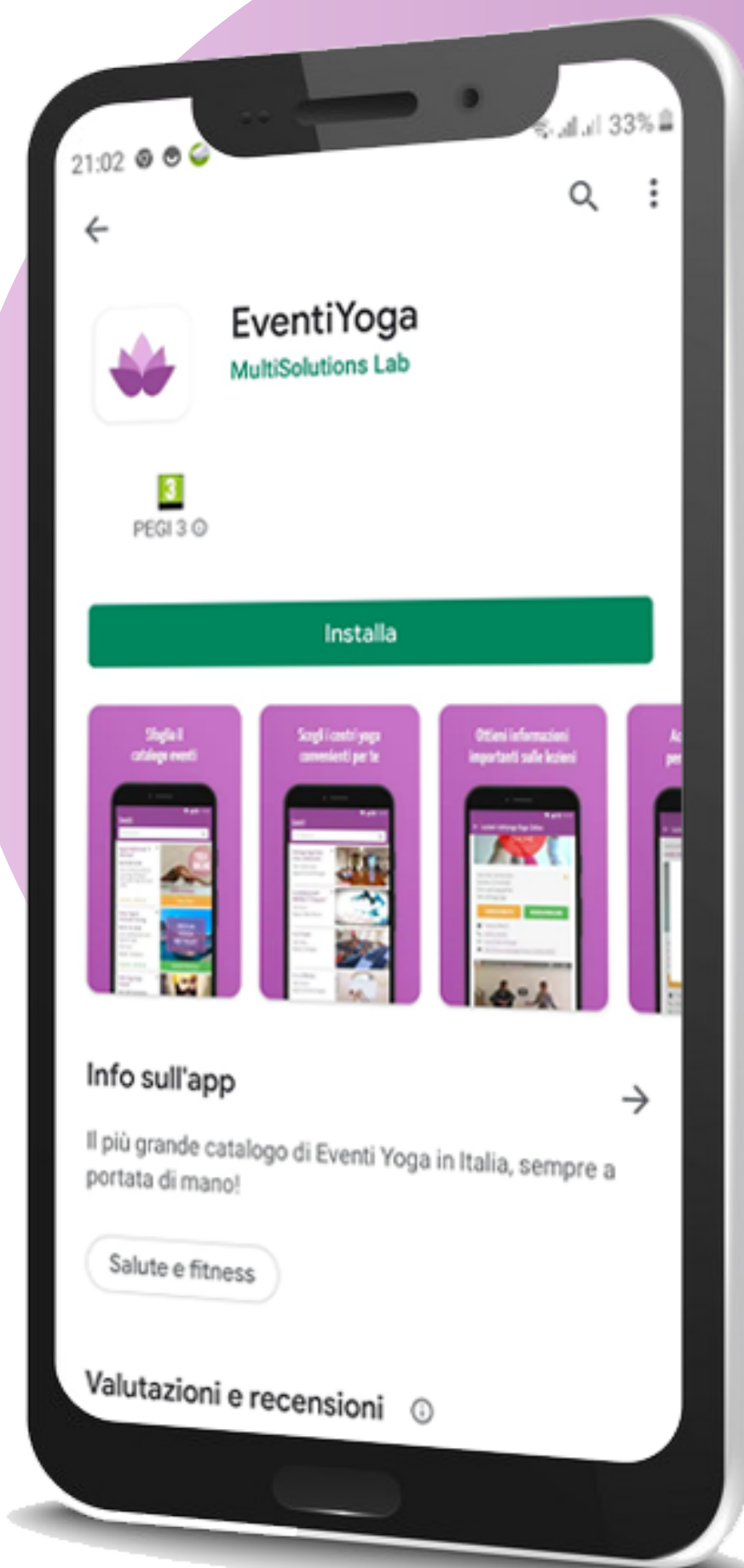


Scarica su Apple Store

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

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

PER TE SUBITO UN BONUS!



Scarica su Apple Store

WWW.EVENTIYOGA.IT