

Surya Namaskar A

SALUTO AL SOLE A



SAMASTITHIHI/TADASANA
MONTAGNA



URDHVA HASTASANA
MANI SU



SQUAT ATTIVO



PREPARAZIONE PER
SALTO/PASSO INDIETRO



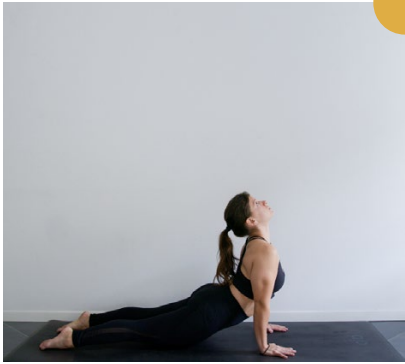
CHATURANGA DANDASANA
MEZZA FLESSIONE



PLANK



GINOCCHIA E GOMITI
A TERRA



URDHVA MUKHA SVANASANA
CANE TESTA IN SU



ADHO MUKHA SVANASANA
CANE TESTA IN GIÙ



SQUAT ATTIVO



SAMASTITHIHI/TADASANA
MONTAGNA