

ARDHA UTTANASANA
TESTA SU



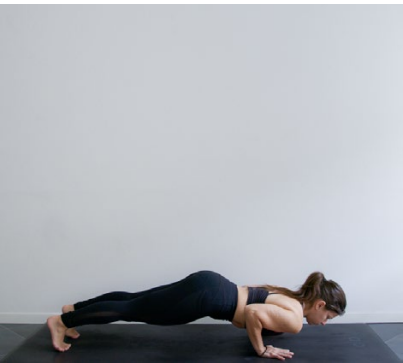
POLPASTRELLI A TERRA



MANI SULLE GINOCCHIA



CHATURANGA DANDASANA
MEZZA FLESSIONE



GINOCCHIA A TERRA



ESPIRAZIONE COMPLETA



PLANK



GINOCCHIA A TERRA



ESPIRAZIONE COMPLETA



GINOCCHIA E GOMITI
A TERRA



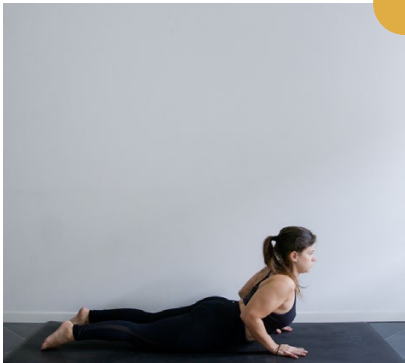
ESPIRAZIONE COMPLETA



URDHVA MUKHA SVANASANA
CANE TESTA IN SU



BHUJANGASANA
COBRA



ESPIRAZIONE COMPLETA



ADHO MUKHA SVANASANA
CANE TESTA IN GIÙ



GAMBE PIEGATE



ESPIRAZIONE COMPLETA



© 2023 VSCANNONE

INSPIRO

ESPIRO

TRATTENERE IL RESPIRO