

ASHTANGA YOGA				
<i>Surya Namaskar A</i>				
SAIUTO AL SOLE A	SAMASTITHI/TADASANA MONTAGNA	URDHVA HASTASANA MANI SU	UTTANASANA PIEGAMENTO IN GIÙ	ARDHA UTTANASANA TESTA SU
CHATURANGA DANDASANA MEZZA FLESSIONE	URDHVA MUKHA SVANASANA CANE TESTA IN SU	ADHO MUKHA SVANASANA CANE TESTA IN GIÙ	ARDHA UTTANASANA TESTA SU	UTTANASANA PIEGAMENTO IN GIÙ
5 RESPIRI				
URDHVA HASTASANA MANI SU	SAMASTITHI/TADASANA MONTAGNA			
	© 2023 VSCANNONE		INSPIRO	ESPIRO



© 2023 VSCANNONE



 ESPIRO



 ESPIRO