

ASHTANGA YOGA				
Sarga Namaskar B				
	SAMASTITHIHI/TADASANA MONTAGNA	UTKATASANA SEDIA	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	VIRABHADRASANA I GUERRIERO I	VINYASA
VINYASA			GAMBA DESTRA	
ADHO MUKHA SVANASANA CANE TESTA IN GIÙ	VIRABHADRASANA I GUERRIERO I	ARDHA UTTANASANA TESTA SU	URDHVA MUKHA SVANASANA CANE TESTA IN SU	ADHO MUKHA SVANASANA CANE TESTA IN GIÙ
GAMBA SINISTRA				5 RESPIRI
ARDHA UTTANASANA TESTA SU	UTTANASANA PIEGAMENTO IN GIÙ	UTKATASANA SEDIA	SAMASTITHIHI/TADASANA MONTAGNA	
	©2023 VSCANNONE		 INSPIRO	 ESPIRO