

8

SEQUENZE YOGA

Per ridurre gli stati d'ansia

1

ANANDA MADIRASANA

Asana semplice per iniziare a calmare la mente ed il sistema nervoso.



2

SHASHANKASANA

Asana che allenta la pressione sui dischi intervertebrali, migliorando la qualità delle connessioni nervose che si diramano dal midollo spinale.



3

BHUJANGASANA

Asana che stimola tutta l'attività nervosa del corpo, che passa attraverso la colonna vertebrale.



4

ADHO MUKHA SVANASANA

Tonificazione generale dei nervi



5

DANDASANA

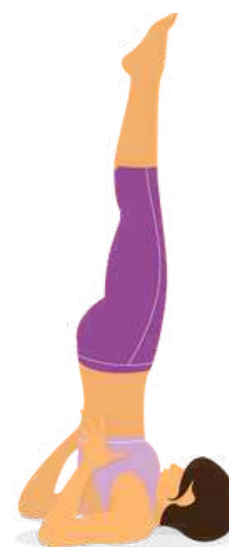
Stimolazione importante del sistema nervoso centrale.



6

VIPARITA KARANI ASANA

Stimolo della tiroide e riequilibrio del sistema nervoso, circolatorio, endocrino, respiratorio. Stimolo alla respirazione addominale, utile ad alleviare lo stress.



7

SHALABHASANA

Stimolo del sistema nervoso, in particolare nel basso addome e nel plesso solare, spesso zona di accumulo di profonda ansietà.



8

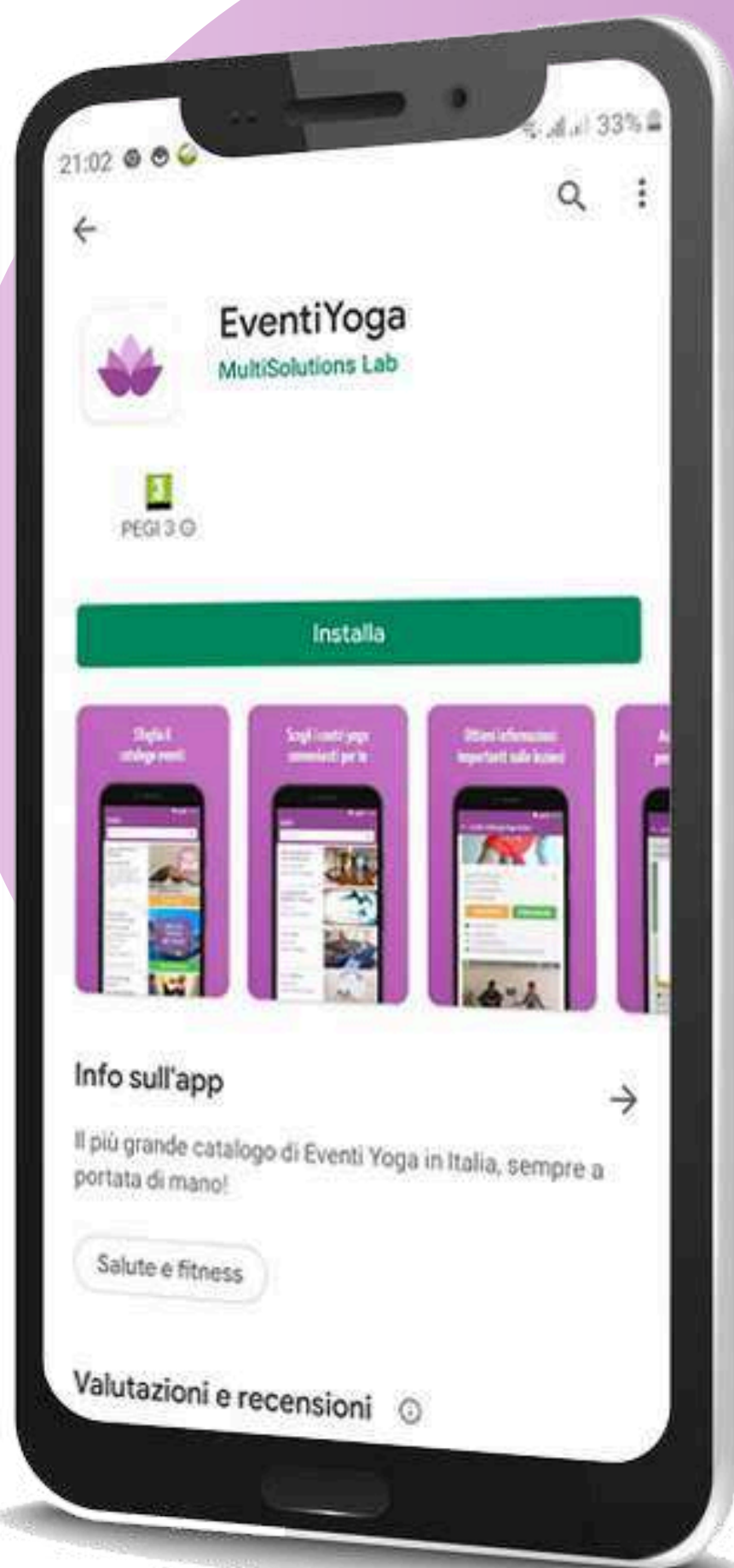
PASHIMOTTANASANA

Decongestione completa del plesso solare, che allontana ogni stato ansioso.





SCARICA L'APP EVENTIYOGA



Available on

App Store



ANDROID APP ON

Google play



Scarica su App 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