

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

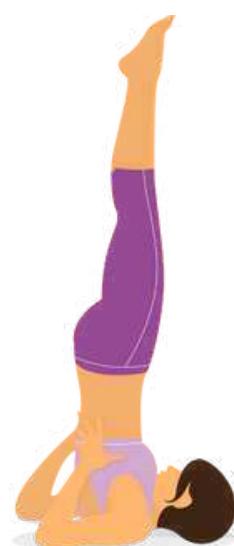
Stimolazione importante del sistema nervoso centrale.



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.

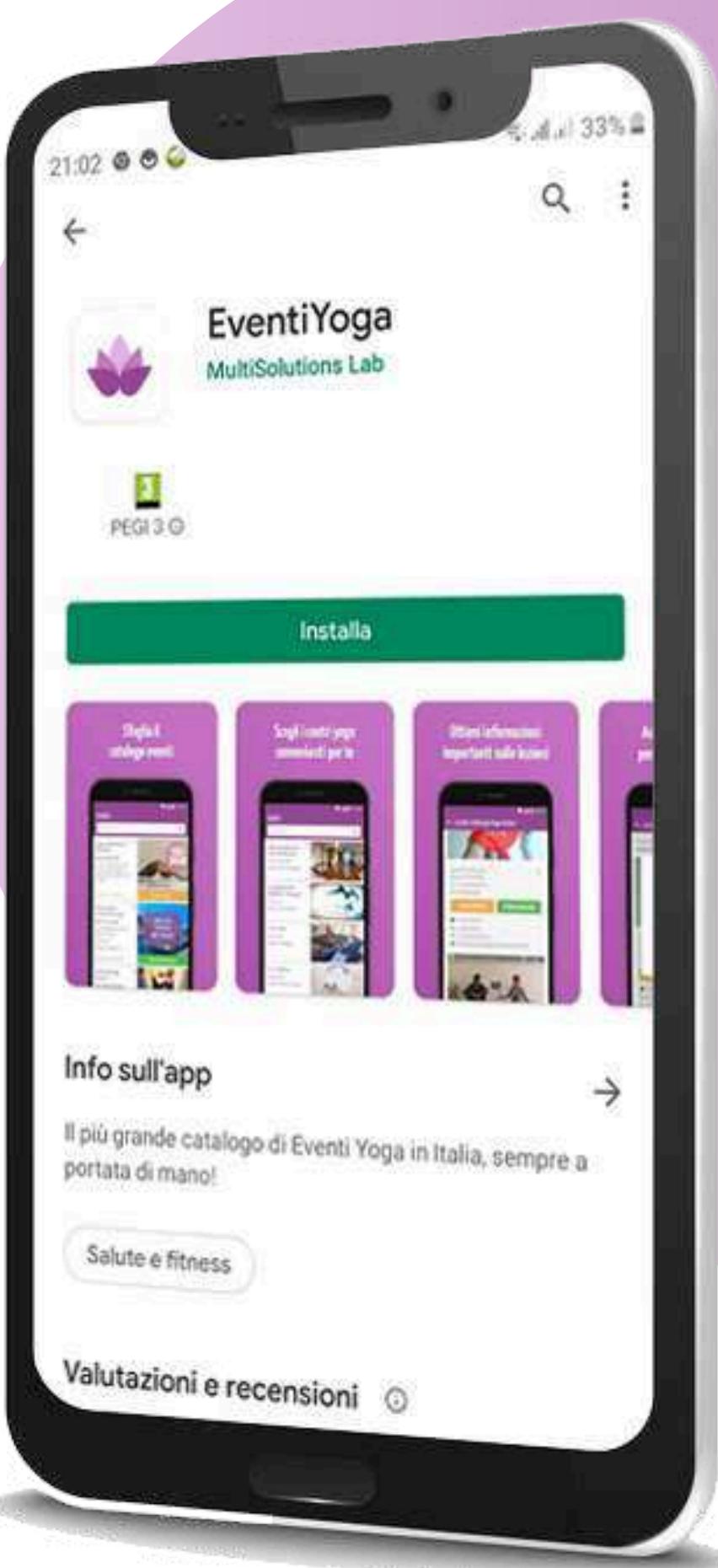


8

PASHIMOTTANASANA

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



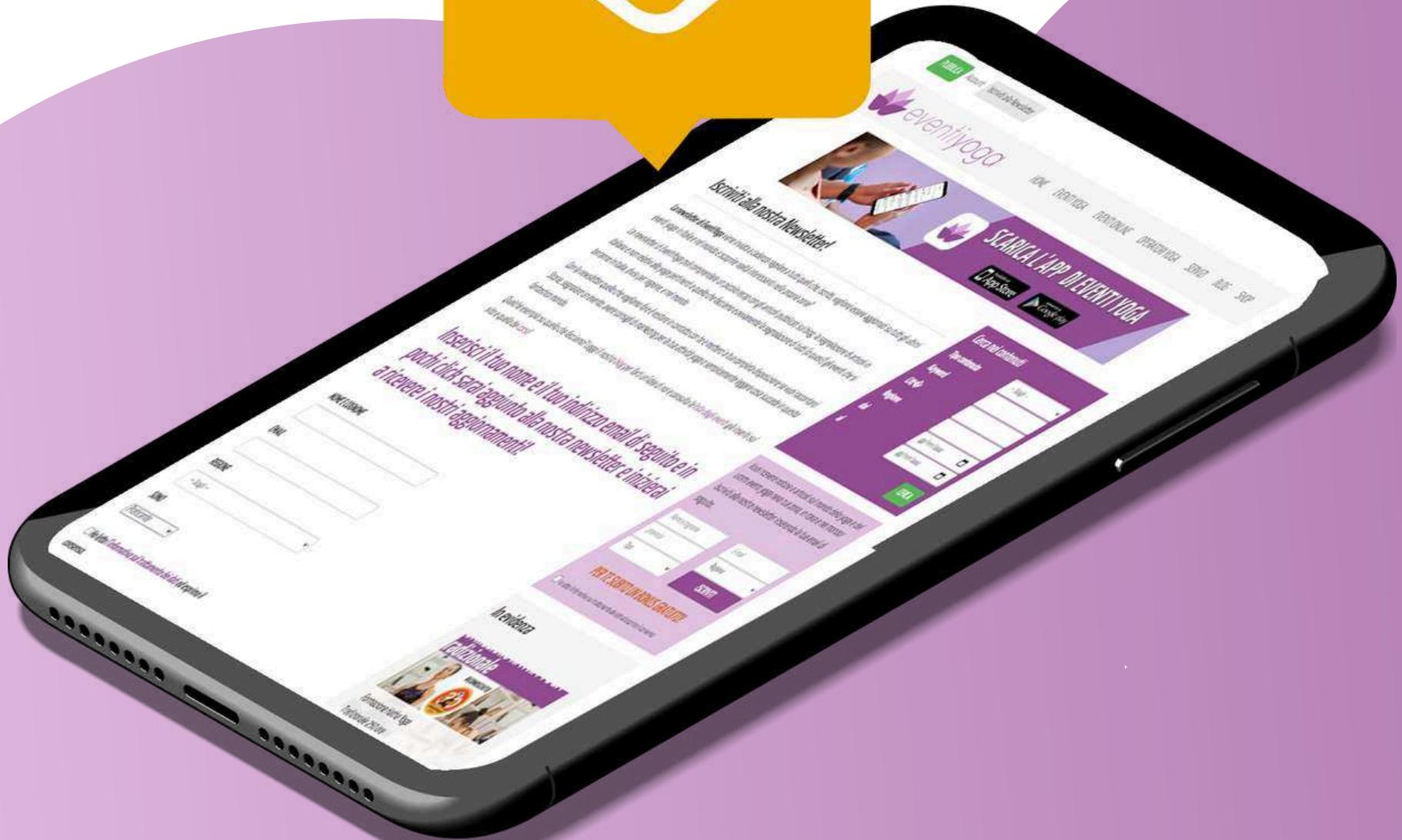


SCARICA L'APP EVENTIYOGA



Scarica su Apple 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