



SIVANANDA YOGA FIRENZE
CENTRO AFFILIATO

YOGA IN GRAVIDANZA

LE POSIZIONI CLASSICHE



IL SALUTO AL SOLE – SEQUENZA DINAMICA



IL SALUTO AL SOLE – SEQUENZA DINAMICA



CICLO SULLE SPALLE E PIEGAMENTI IN AVANTI



ESTENSIONI ALL'INDIETRO, TORSIONI PIEGAMENTO IN AVANTI



ESTENSIONI LATERALI E ALLUNGAMENTI



POSIZIONI PER IL RILASSAMENTO PROFONDO

