

1 MOBILIZZAZIONE COLLO



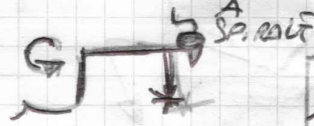
2 FLESSIONE / ESTENSIONE COLONNA VERTEBRALE 5/7 VOLTE

3 OSTIACA (TARTARUGA) 3 MINUTI

GATO 7/11 VOLTE



COCCIGI E BACINO ESCHIENA CON MOVIMENTO



APPOGGIO TAV. E FRONTE (NO GOMITI)



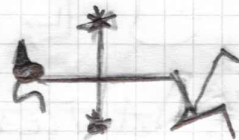
FOGLIA



TWIST (TORSIONE) INIZIA SENTIRE CON GAMBA SX SGUARDO A DX!



- TWIST DINAMICO 6/8 VOLTE X LATO
- TWIST STATICO 5/7 RESPIRI X LATO



"SEGRETARIA"

TWIST STATICO SX SOPRA 7/9 RESPIRI, DX SOPRA 7/9 RESPIRI

RESPIRAZIONE ADDOMINALE CON GAMBE DIVARICATE



SHAVASANA / RILASSAMENTO 5 MINUTI



POSIZIONE SEDUTA:

MEDITAZIONE (PRESENZA VENTILE E FOCUS SUL RESPIRO) 7/10 MINUTI