

Programma lunedì



Urdhva Hastāsana



Adho Mukha Śvānāsana



Uttānāsana



Utthita Trikoṅāsana



Utthita Pārsvakoṅāsana



Ardha Chandrāsana



Pārsvottānāsana



Bharadvājāsana con la sedia



Baddha Koṅāsana



Salamba Sarvāṅgāsana



Viparīta Karaṇi



Śavāsana

Programma martedi



Adho Mukha Virāsana



Gomukhāsana



Utthita Trikoṅāsana



Ardha Chandrāsana



Uttānāsana



Salamba Śirṣāsana



Supta Virāsana



.....Urdhva Mukha Śvānāsana



Uṣṭrāsana



Uttānāsana



Halāsana



Salamba Sarvāṅgāsana

Programma mercoledì



Baddhāṅgulyāsana in Sukhasana



Utthita Trikonāsana



Ardha Chandrāsana



Parivṛtta Trikonāsana



Pārśva Baddha Koṅāsana



Pārśva Upaviṣṭha Koṅāsana



Bharadvājāsana con la sedia



Marīchyāsana I



Marīchyāsana I girando il braccio



Setu Bandha Sarvāṅgāsana



Viparīta Karaṇi



Supta Baddha Koṅāsana

Śavāsana

Programma giovedì



Urdhva Hastāsana



Vṛkṣāsana



Utthita Trikoṅāsana



Vīrabhadrāsana I



Pārsvottānāsana con appoggio



Uttānāsana



Adho Mukha Śvanāsana



Salamba Śīrṣāsana



Supta Vīrāsana



Halasana



Salamba Sarvāṅgāsana



Setu Bandha Sarvāṅgāsana, Śavāsana

Programma venerdì



Adho Mukha Virāsana



Garudasana



Vriksasana



Parvatāsana in Virāsana



Virāsana con torsione



Pārśva Upaviṣṭha Koṅāsana



Janu Śirṣāsana con appoggio



Paśchimottanāsana con appoggio



Salamba Sarvāṅgāsana



Halāsana



Chatuśpadāsana



Śavāsana

Programma sabato per i più bravi



Adho Mukha Śvānāsana



Urdhva Mukha Vrksasana



Pincha Mayurasana



Sālamba Śīrṣāsana



Uṣṭrāsana



Dvi pada Viparita Dandasana con sedia



Urdhva Dhanurāsana



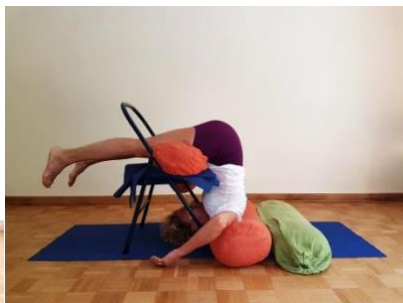
Adho Mukha Śvānāsana



Uttānāsana



Torsione con la sedia



Halāsana



Sālamba Sarvāṅgāsana

Śavāsana

Programma domenica di tutto riposo



Adho Mukha Vīrāsana



Adho Mukha Śvānāsana



Sukhāsana in avanti



Parsva Sukhasana da entrambi i lati



Salamba Śīrṣāsana



Upaviṣṭha Koṇāsana



Baddha Koṇāsana



Paśchimottāsana



Halāsana con supporto



Setu Bandha Sarvāṅgāsana



Viparīta Karaṇi



Śavāsana