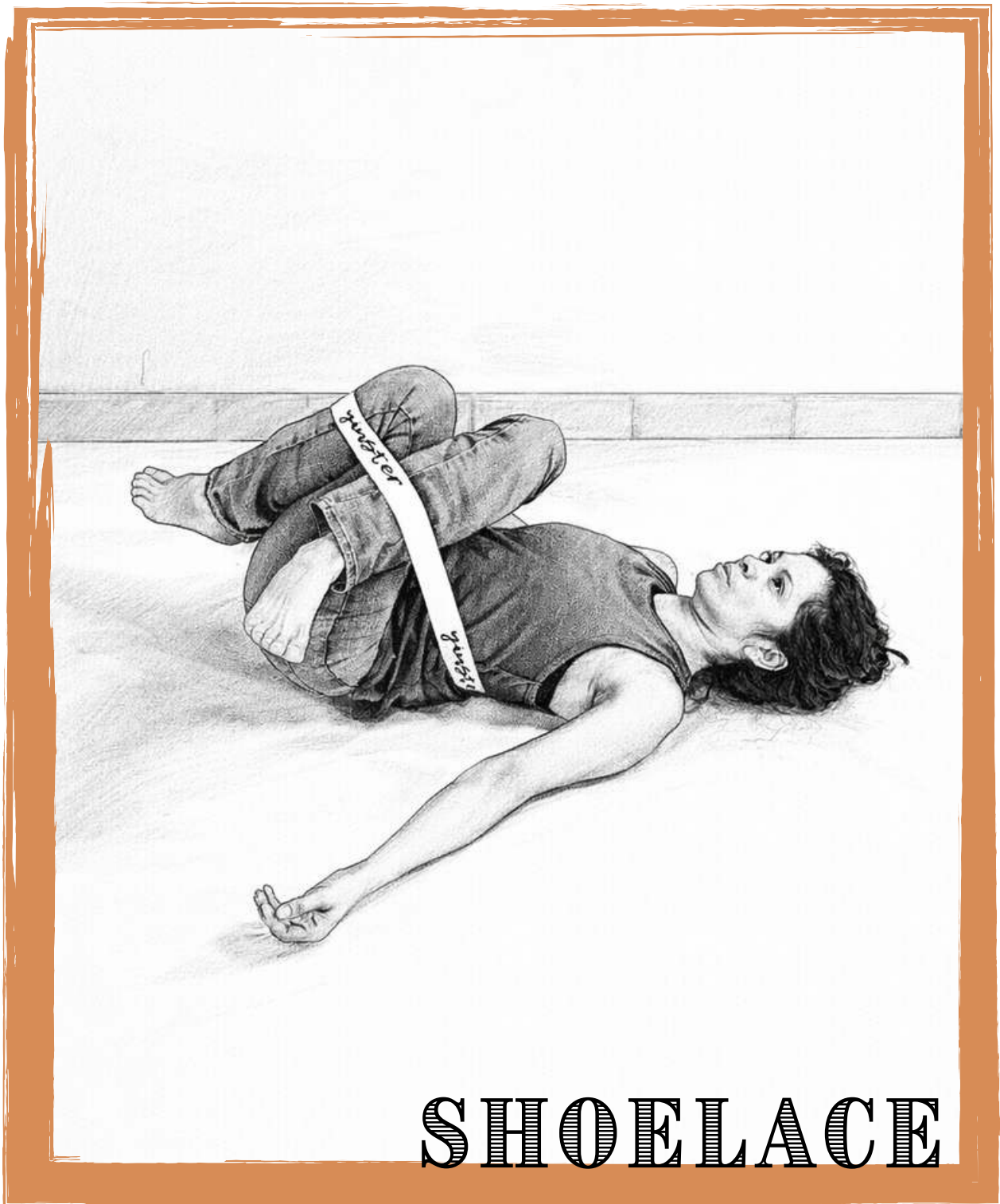
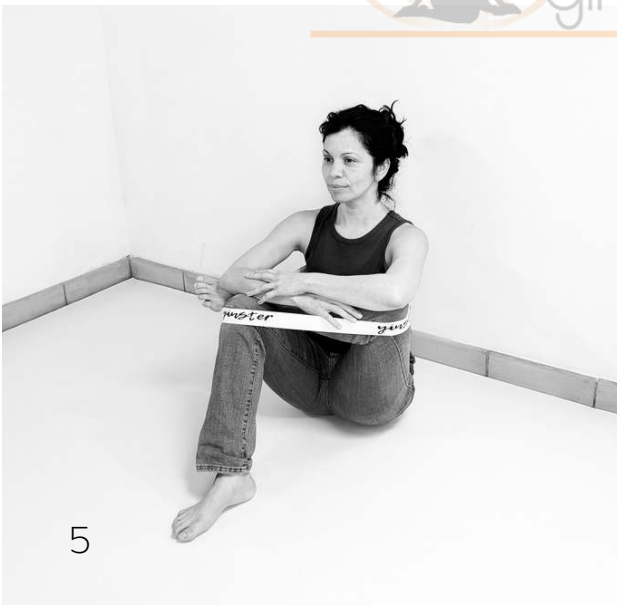


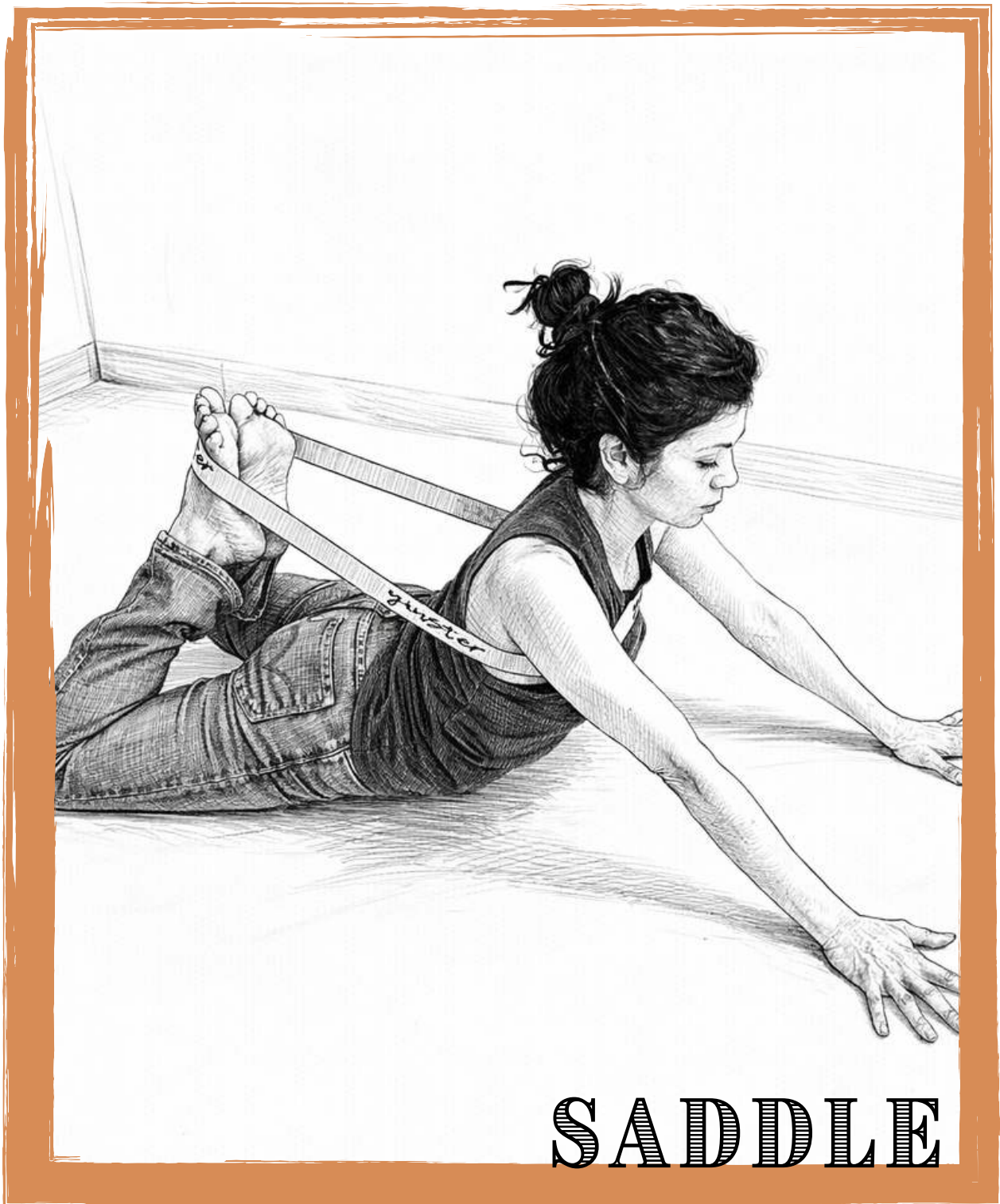
# YIN YOGA

*con la cinghia*



SHOELACE





SADDLE



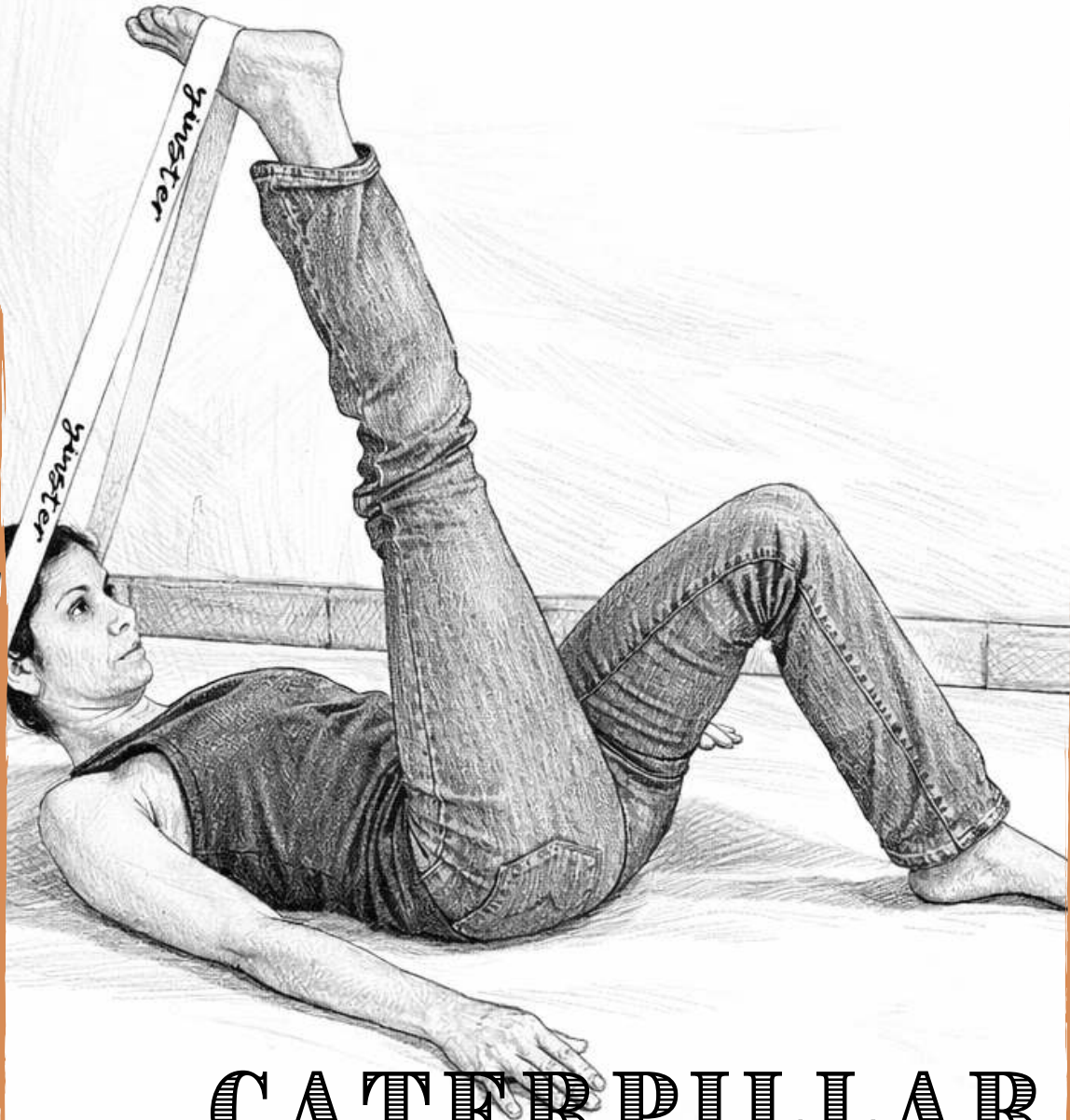


yinyogaitalia



yinyogaitalia





# CATERPILLAR



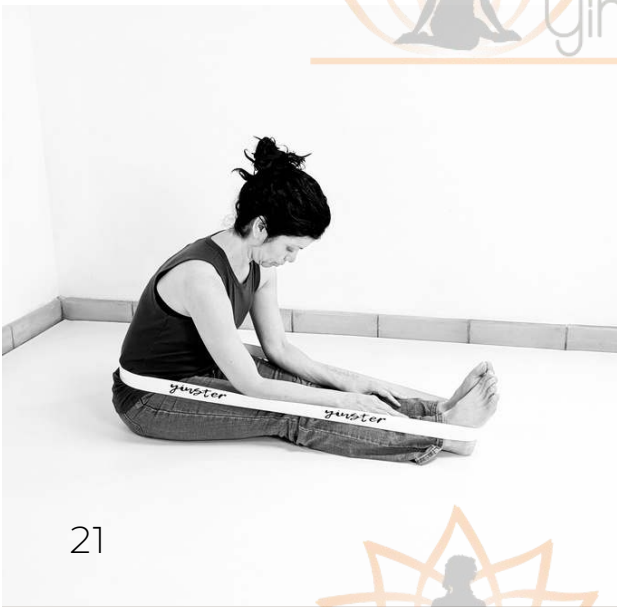
19



20



yinyogaitalia



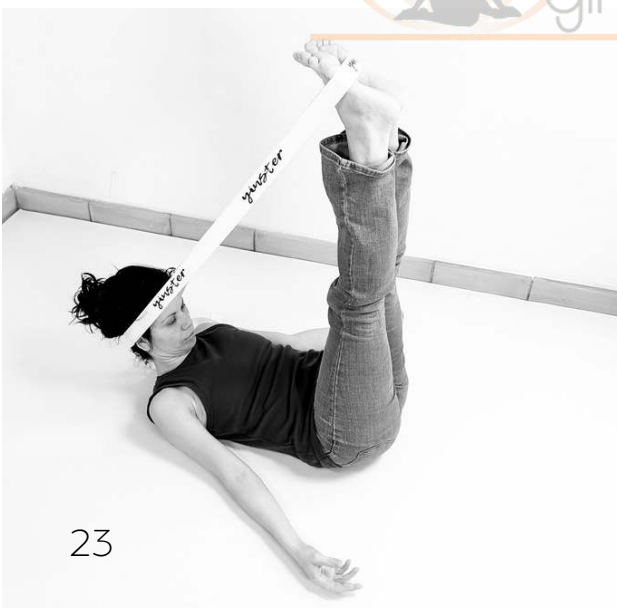
21



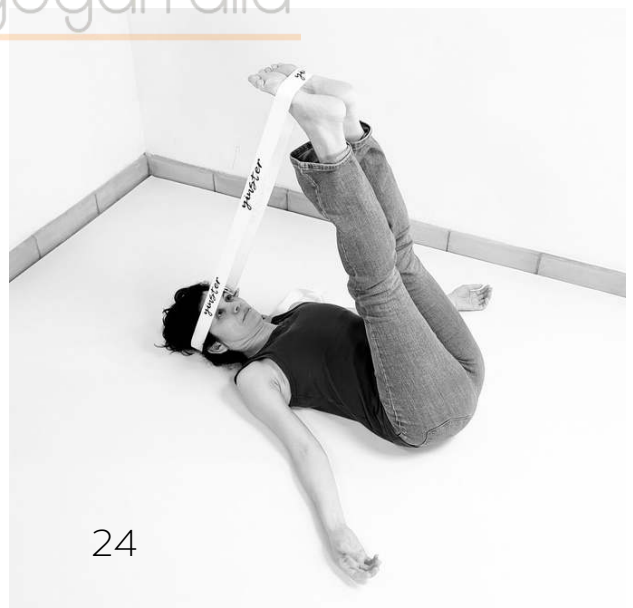
22



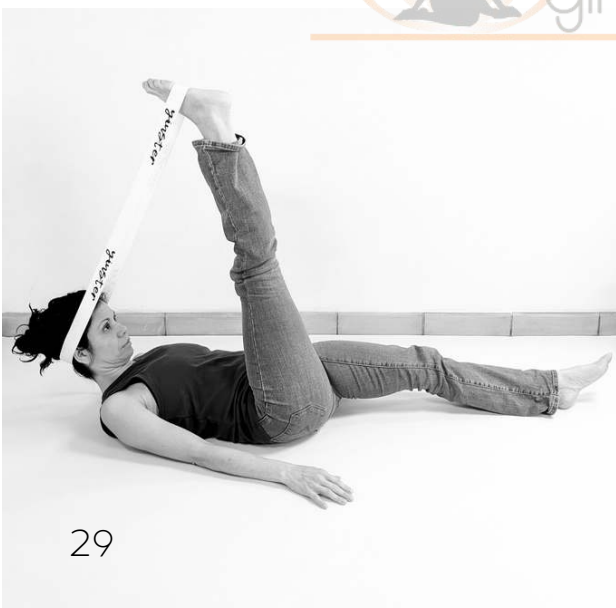
yinyogaitalia

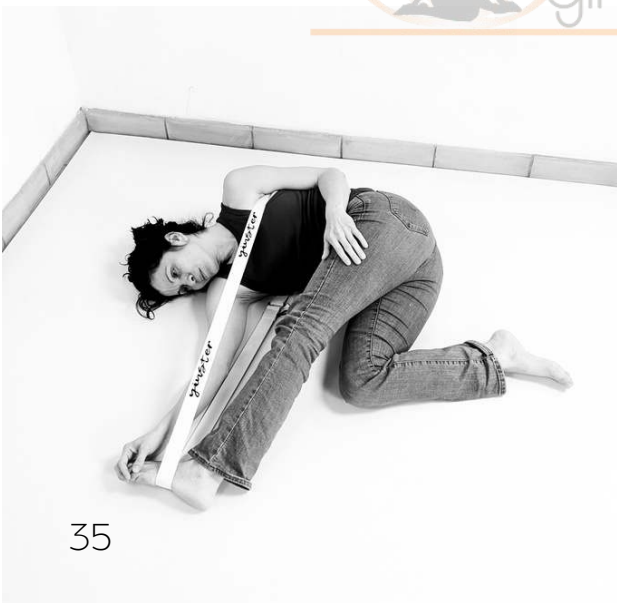


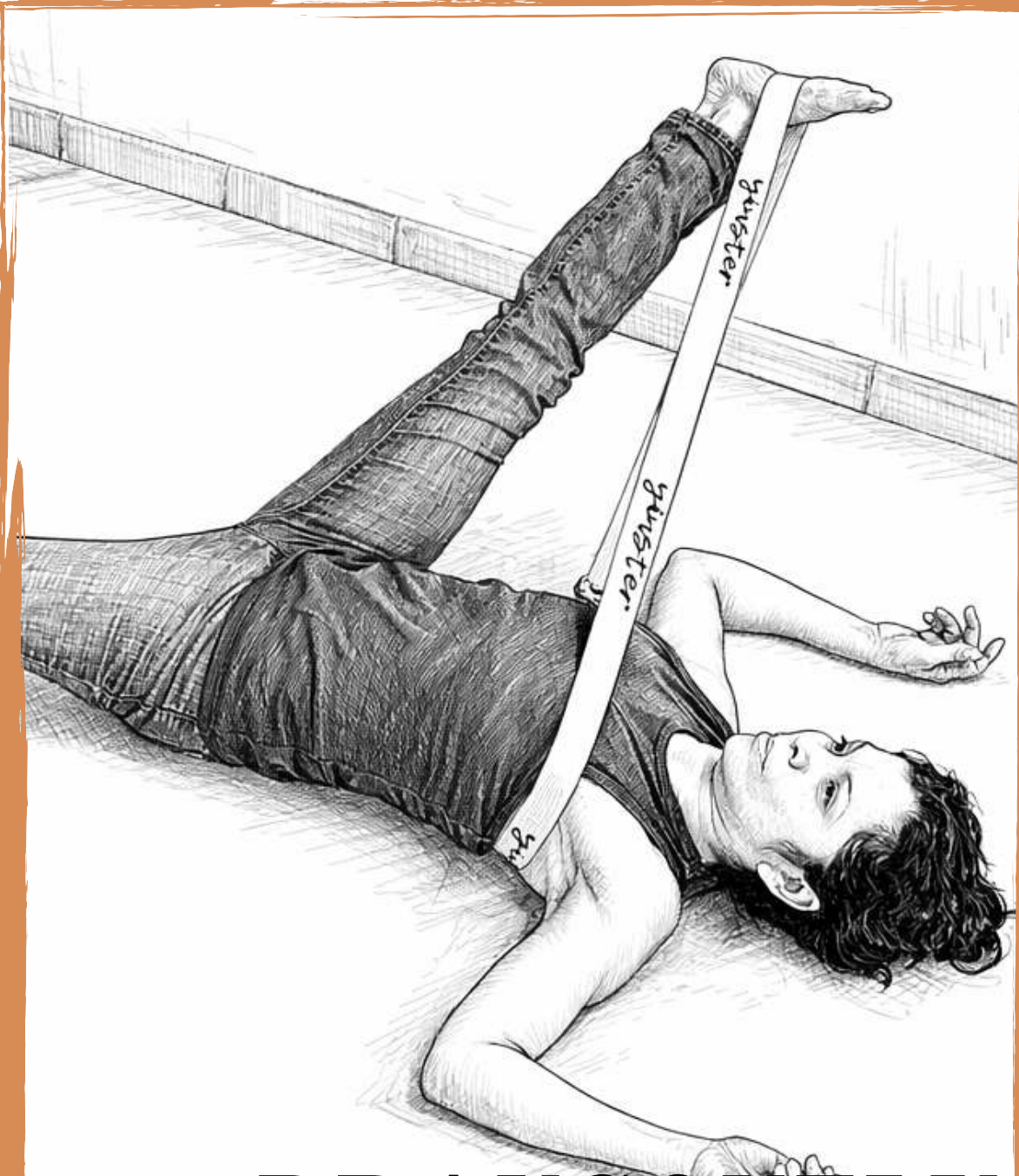
23



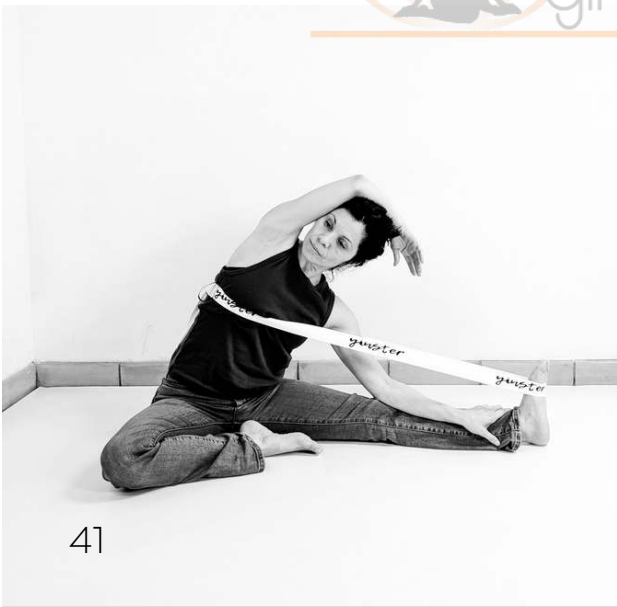
24

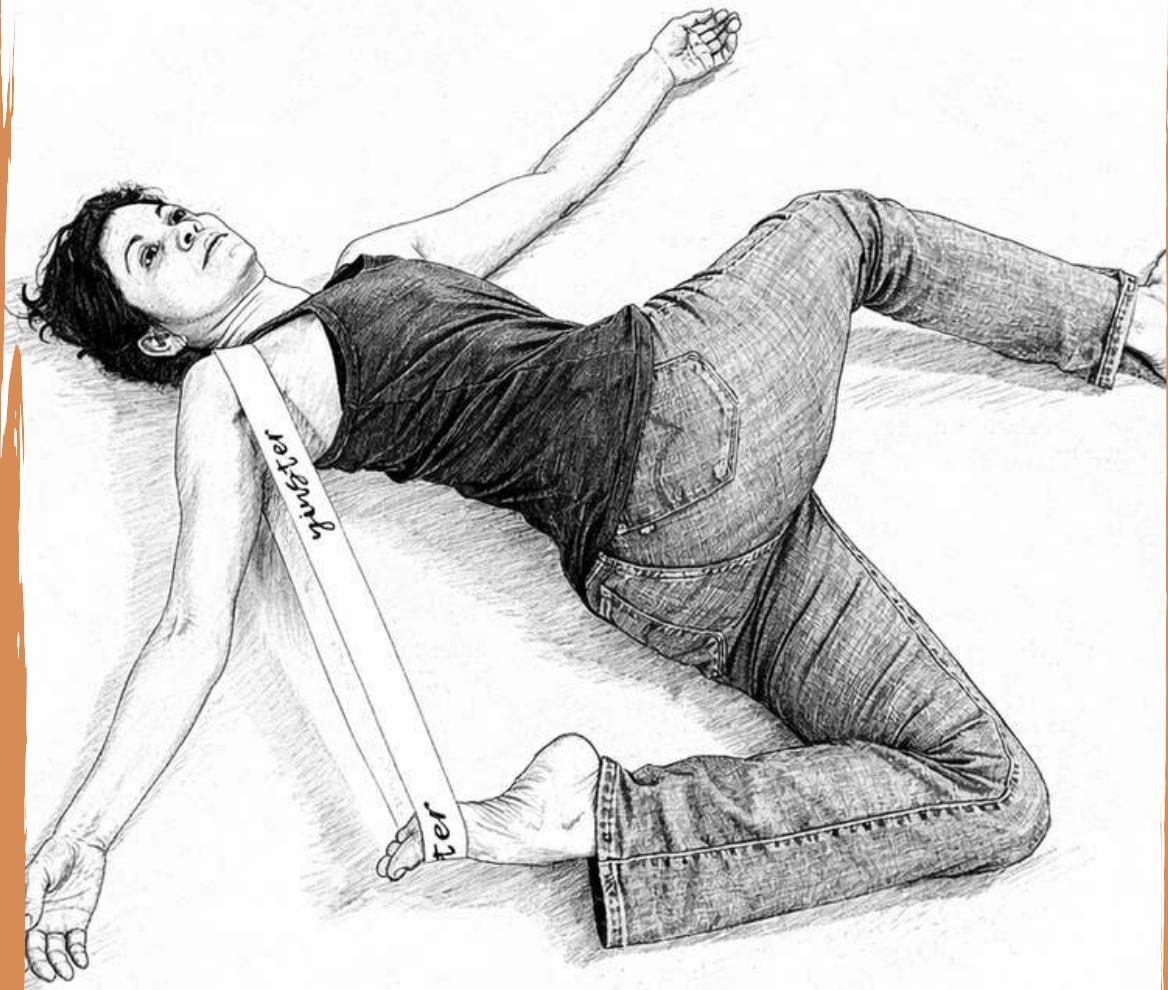




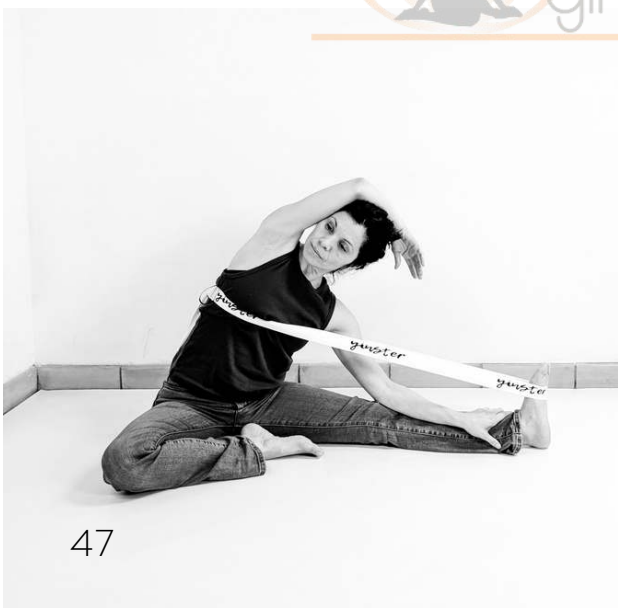


DRANGONFLY





TWIST





## NOTE

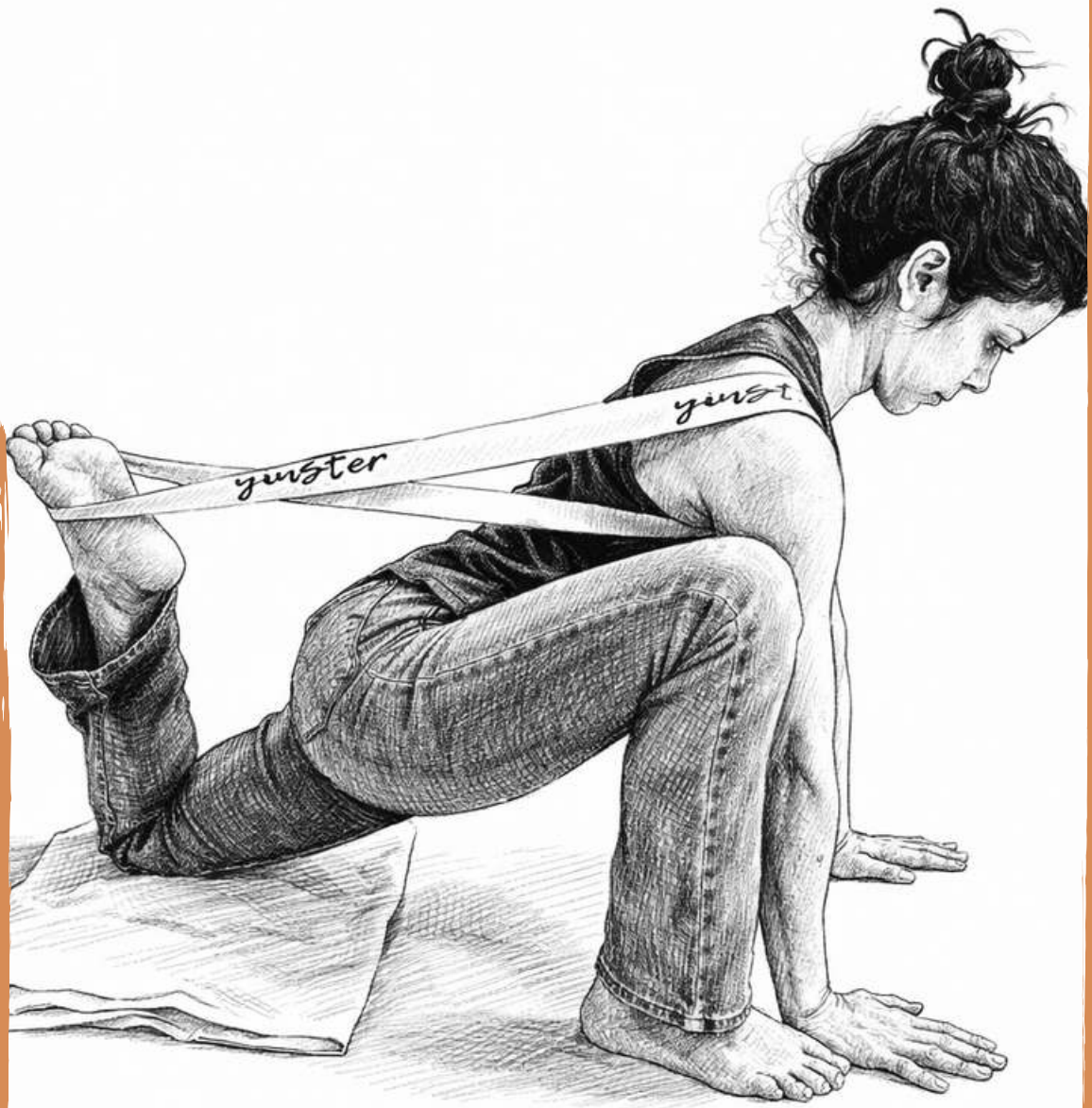
Considerando le aree d'azione, troverete alcune posizioni presenti in più gruppi:

- le posizioni 13 e 14 del gruppo saddle compaiono anche nel gruppo dragon. Le posizioni del gruppo saddle possono essere utilizzate come varianti di dragon.
- le posizioni 15, 16 e 17 del gruppo saddle compaiono anche nel gruppo twist.
- le posizioni 40 e 41 del gruppo dragonfly compaiono anche nel gruppo twist.

Assicurati che il torso sia ruotato nella posizione 44 del gruppo twist.

In alcuni gruppi alcune posizioni si ripetono per mettere in luce diverse sfumature come variazioni delle gambe e modi differenti di posizionare la cinghia sul corpo.

Oltre alla cinghia, nella posizione potete utilizzare anche altri attrezzi contemporaneamente, con lo scopo di facilitare il rimanere nella posa nel modo meno scomodo possibile.



DOG & DRAGON



yinyogaitalia



yinyogaitalia

