Secondo Incontro / 10-11 Ottobre
Giorno 1
1 - Pratica Yin



Ujjāyī con kumbhaka
Introduzione Jālandhara Bandha

2 - Prāṇāyāma
- Kapālabhāti
- Nāḍī Śodhana 1.0.2.0
- Ujjāyī 1.0.1.0

Giorno 2
1 - Pratica e Intro Bandha: Taḍāka Mudrā



2 - Prāṇāyāma
- Kapālabhāti
- Anuloma Ujjāyī

Ritmi
1:½:1½:½ (4 cicli)
1:½:2:½ + Bandha (8 cicli)
Libero (4 cicli)