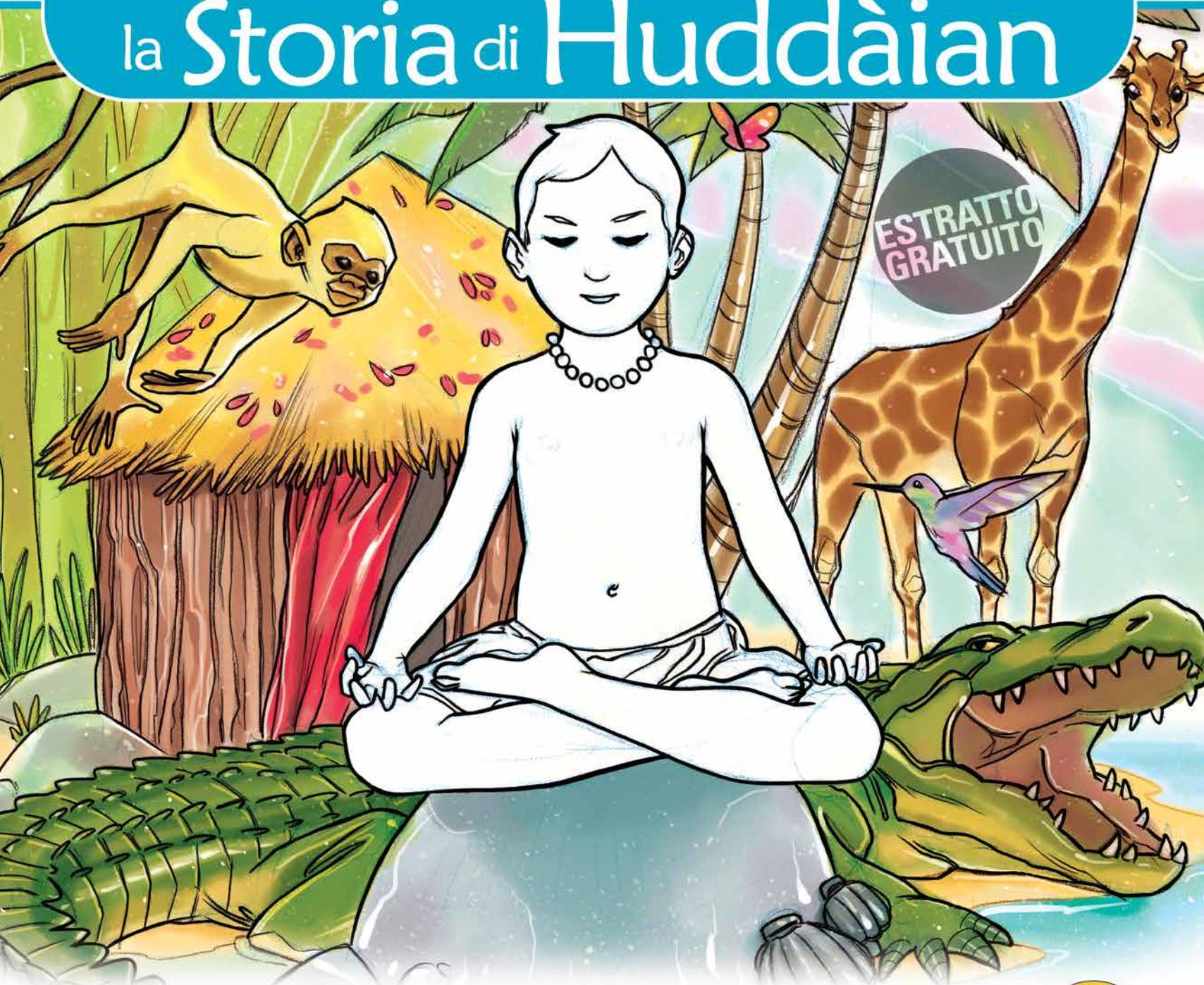


Irene Cocchi - Filippo Curzi

I Racconti dello Yoga la Storia di Huddàian



2 storie divertenti magnificamente illustrate
per imparare lo yoga



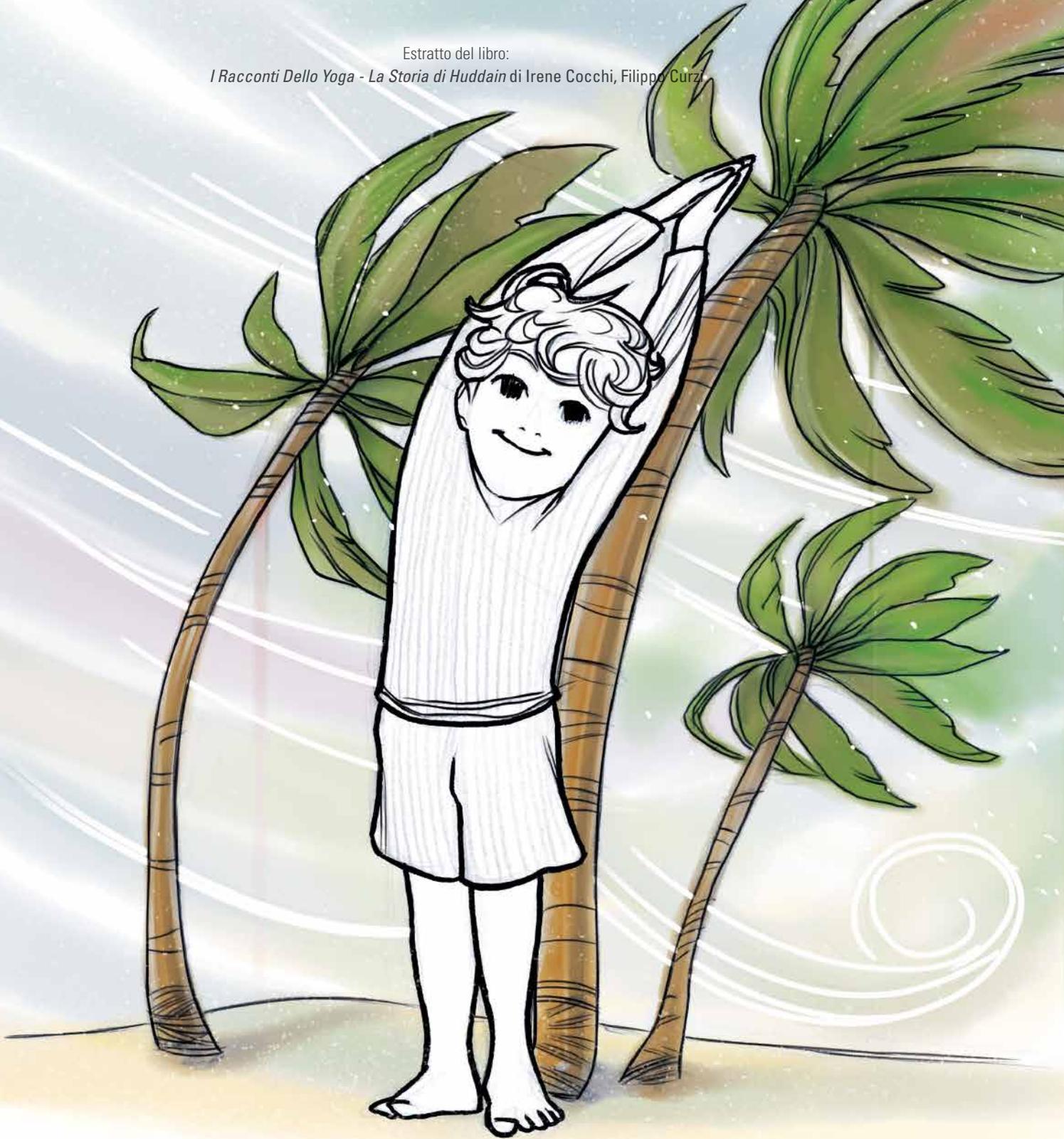
**Un giorno
nella foresta
scoppiò una terribile tempesta.
Le PALME
oscillavano per il vento.**

TIRYAKA TADASANA

(posizione della palma che oscilla)

BENEFICI: permette l'allungamento dei fianchi,
migliora la postura

Estratto del libro:
I Racconti Dello Yoga - La Storia di Huddain di Irene Cocchi, Filippo Curzi



Alcuni rami si **SPEZZARONO.**

PADAHASTASANA

(posizione delle mani agli alluci)

BENEFICI: dona concentrazione, migliora l'equilibrio



**Infine arrivarono
i COLIBRÌ,
che portarono foglie
e petali colorati
per decorarlo.**

VARTAKASANA

(posizione del colombo)

BENEFICI: rafforza la schiena,
rende elastiche le spalle

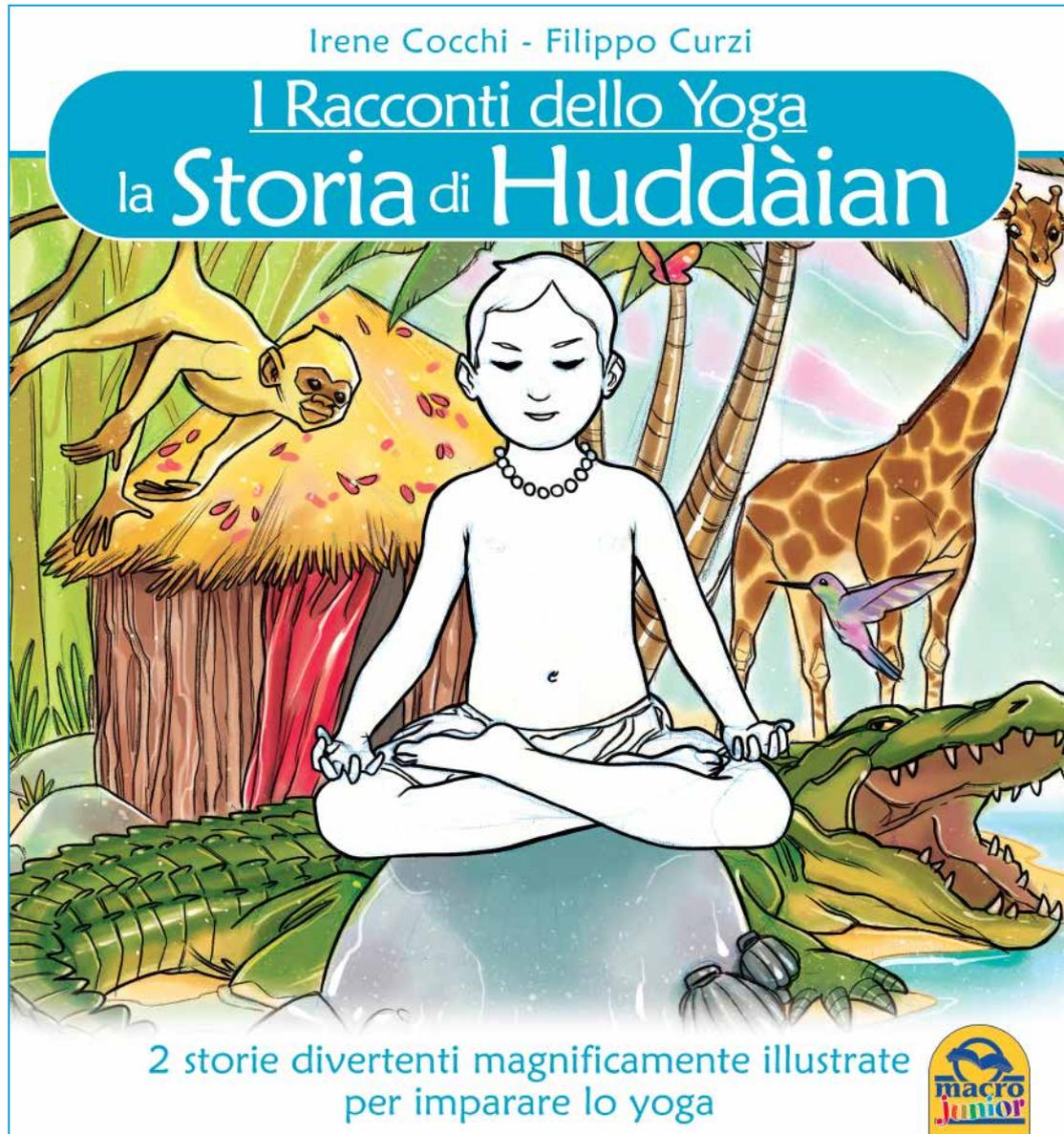
Estratto del libro:
I Racconti Dello Yoga - La Storia di Huddain di Irene Cocchi, Filippo Curzi



Tratto da:

I RACCONTI DELLO YOGA - LA STORIA DI HUDDAIN

Autrice: Irene Cocchi, Filippo Curzi



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)