

# HATHA YOGA

GIUGNO 2021

Obiettivi del mese: Condizionamento fisico

### SETTIMANA 1: ALLUNGAMENTO CATENA POSTERIORE

GIORNO 1	Yoga posturale, allungamento catena posteriore, sblocco del bacino
GIORNO 2	Asana apice: Pascimottanasana (piegamento in avanti in posizione seduta)
GIORNO 3	Yoga flow: catena posteriore (pratica dinamica)

### SETTIMANA 2: ALLUNGAMENTO CATENA ANTERIORE

GIORNO 1	Yoga posturale, allungamento catena anteriore, sblocco del torace
GIORNO 2	Asana apice: Salabhasana (allungamento catena anteriore in posizione supina a terra)
GIORNO 3	Yoga Flow: catena anteriore (pratica dinamica)

### SETTIMANA 3: ALLUNGAMENTO CATENA CROCIATA E LATERALE

GIORNO 1	Yoga posturale, allungamento catena crociata e laterale
GIORNO 2	Asana apice: Parivrtta Janu sirsasana (Torsione e piegamento laterale seduti a terra)
GIORNO 3	Yoga flow: catena crociata e laterale (pratica dinamica)

### SETTIMANA 4: RINFORZO MUSCOLI FASICI E ALLUNGAMENTO MUSCOLI TONICI

GIORNO 1	Yoga posturale, muscoli fasici e muscoli tonici
GIORNO 2	Asana apice: Navasana (posizione di rinforzo del core e allungamento catena posteriore)
GIORNO 3	Yoga flow: muscoli fasici e muscoli tonici (pratica dinamica)