

# Marzo

Tutti i diritti riservati. Verci Yoga di Veronika Vasko



Bambino



Mucca



Gatto



Tigre (laterali)



Saluti al sole



Guerriero 2



Triangolo



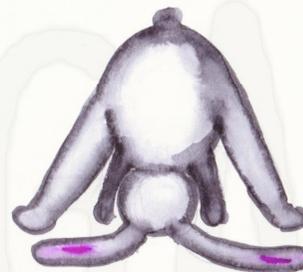
Panchina



Cane a testa giu



Allungamento avanti



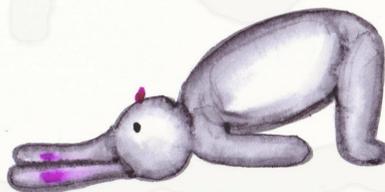
Allungamento (gambe civaricate)



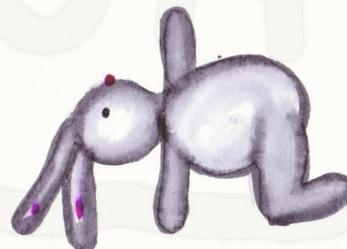
Aquila



Piccione



Ponte



Rotazione



Rilassamento

livello principianti

Materiale per aiutare la pratica di yoga. [www.verci.it](http://www.verci.it)