

## SEQUENZA a fine GIORNATA DISTENSIVA - RILASSANTE - 15 min

\* SERVE UNA CINTA e UN CUSCINO / COPERTA ARROTOLATA

SDRAIATI A TERRA,  
FAI 10 RESPIRI PROFONDI

+ cordo attorno al piede  
↓ spalle rilassate - gambe tese 10 RESPIRI

FIANCO A TERRA  
↓ aprono lateralmente le gambe (versol'esterno) → 10 RESPIRI

chiudo la gamba portandola d'all'esterno lato - il fianco si solleva da terra 10 RESPIRI

combio gambe ↗ RIPETO = CON L'ALTRA GAMBIA

ANANDA BALASANA (happy baby) 5 RESPIRI

schiena neutra 3 RESPIRI → MEZZO PONTE 5 RESPIRI → RIPETO 3 VOLTE

5-10 RESPIRI → TERRINO STANDO ALMENO 5 MIN IN UNA DI QUESTE

1) 2) 3) CUSCINO o COPERTA ARROTOLATA