



Caterina Cenci  
Insegnante di Yoga RYT\* 500 e Biologa PhD

Tel 3357403786  
Piazza di Campitelli 1 - 00186 Roma

1) IN OUT IN OUT IN TWISTS dx e SIN → UTTANASANA IN OUT 3x

2) da 4x OUT IN 3/5 Respiri 4x 3x

3) da USTRASANA

4) da 3x 4x

5)

ASANA @ scelta

YIN → TORSIONI TENUTE almeno 3 min  
PICCIONE o FIGURA A \_\_\_\_\_  
ALLUNGAMENTI LATERALI  
(metto bene)

SHAVASANA  
RESPIRAZIONE / REDITAZIONE