

CORSO HATHA-YOGA 2019-2020 CICLO "ASANA DI BASE"
LEZIONE DATA ASANA

			IN PIEDI			SEDUTI		SDRAIATI		INDIETRO
			ALLUNGAM.	TORSIONE	EQUILIBRIO	ALLUNG.	TORSIONE	ALLUNG.	TORSIONE	
		RISCALDAMENTO: CARANA, TRIATKADASANA, MARJARYASANA SEMPRE: SHAVASANA (RILASSAMENTO) POS.SEDUTA: SUKHASANA, SVASTIKASANA, SIDDHASANA, ADRHA PADMASANA SURYA NAMASKARA (a): PRARTHANAS., HASTA UTTAN., PADA HASTAS., ASHWA SANCHALAN., ADHO MUKHA, SURYA NAMASKARA (b): ASHTANGA NAMASKARA, BHUJANGAS., ADHO MUKHA, ASHWA SANCHAL., PADA HAST., HASTA, PRARTHA. MANTRA: OM SHANTI, OM NAMO BHAGAVATE, OM AJNANA TIMIRANDHA SYA, PRANAYAMA (a): NADHI SHODANA, SAMAVRITTI, UJJAY, SURYAH BEDANA, KAPALABHATI PRANAYAMA (b): RESP. YOGICA COMPLETA, KUMBHAKA, SITKARIN /SITALI, BASTRIKA, BHRAMARIN,								
1	01 ottobre 2019	TADASANA, VIRABHADRA1, DANDASANA, APANASANA	X		X	X				
2	08 ottobre 2019	TADASANA, VIRABHADRA1, VIRABHADRA2, UTKATASANA, DANDASANA, SHAVASANA	X		X	X				
3	17 ottobre 2019	TADASANA, VIRABHADRA1, UTKATASANA, DANDASANA, PASHIMOTTANASANA, APANASANA	X		X	X				
4	24 ottobre 2019	VIRABHADRA2+1, UTKATASANA, DANDASANA, PASHIMOTTANASANA, APANASANA, VIPARITA KARANI	X		X	X				
5	31 ottobre 2019	==								
6	07 novembre 2019	HASTA UTTANASANA, ARDHA UTTANASANA, PASHIMOTTANASANA	X			X				
7	14 novembre 2019	TADASANA, SAMASTHITI, URDHVA HASTASANA, (ARDHA) UTTANASANA, VRKSASANA, PASHIMOTTANASANA	X		X	X				
8	21 novembre 2019	VRKSASANA, GARUDASANA, BADDHAKONASANA, APANASANA, SHAVASANA			X	X				
9	28 novembre 2019	==								
10	05 dicembre 2019	VRKSASANA, GARUDASANA, APANASANA, BADDHAKONASANA, SHAVASANA			X	X				
11	12 dicembre 2019	TADASANA, PARSVOTTAN., VIRABH.1+2, APANASANA, JANU SHIRSHASANA, SHAVASANA	X			X	X			
12	19 dicembre 2019	PARSHVAKONASANA, TADASANA, VIRABHADRA 1+2, PARSHVAKONAS., BALASANA	X	X		X				
13	09 gennaio 2020	VIRABHADRA2, PARSHVAKONASANA, TRIKONASANA, JANU SHIRSHASANA, SHAVASANA	X		X	X	X			
14	16 gennaio 2020	ADHO MUKHA, SURYA NAMASKARA, APANASANA, JATARA PARIVARTHASANA, SHAVASANA	X						X	
15	23 gennaio 2020	TADASANA, VIRABHADRA 2+1, APANASANA, PASHIMOTTANASANA, SHAV.	X			X				
16	30 gennaio 2020	TADASANA, VIRABHADRA 2+1, APANASANA, VIPARITA KARANI, SETUBHANDASANA, SHAV.	X					X		
17	06 febbraio 2019	MARJARYASANA, BALASANA, ADHO MUKHA, ASHWA SANCHALAN., APANAS., VIPARITA KAR., JATARA PAR.	X						X	
18	13 febbraio 2020	ANJANEYASANA	X							
19	20 febbraio 2020	UTTHITA PARSVAKONASANA	X							
20	27 febbraio 2020	UTTHITA TRIKONASANA	X							
21	05 marzo 2020	GARUDASANA			X					
22	12 marzo 2020	PADANGUSTHASANA (PADAHASTASANA)	X							
23	19 marzo 2020	PARSVOTTANASANA	X							
24	26 marzo 2020	PRASARITA PADOTTANASANA	X							
25	02 aprile 2020	VRIKSHASANA			X					
26	09 aprile 2020	PASHIMOTTANASANA				X				
27	16 aprile 2020	JANU SHIRSHASANA				X	X			
28	23 aprile 2020	UPAVISTAKONASANA				X				
29	30 aprile 2020	ARDHA NAVASANA				X				
30	07 maggio 2020	GOMUKHASANA				X				
31	14 maggio 2020	SIMHASANA				LINGUA				
32	21 maggio 2020	MAHAMUDRA				X				
33	28 maggio 2020	JATARAPARIVARTHANASANA							X	
34	04 giugno 2020	ARDHA MATSYENDRASANA					X			
35	11 giugno 2020	BHUJANGASANA								X
36	18 giugno 2020	ARDHA USTRASANA								X
37	25 giugno 2020	SETUBANDHASANA								X
38	02 luglio 2020	URDHVAMUKHASVANASANA								X
39	09 luglio 2020									
40	16 luglio 2020									
41	23 luglio 2020									
42	30 luglio 2020									

INTERMEDIO: UTTHITA HASTA PADANGUSTASANA, VIRABHADRASANA III, ANANTASANA, ARDHACANDRASANA, USTRASANA
INTERMEDIO (b): KURMASANA, MALASANA, DANURASANA, URDHVA PRASARITA EKAPADASANA, MATSYASANA
AVANZATO: SUPTA PADANGUSTHASANA, ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA, AKARNA DHANURASANA
AVANZATO (b): MARICHYASANA
TORSIONI: PARIVRITTA•TRIKONASANA, PARIVRITTA•PASCIMOTTANASANA, PARIVRITTA•PARSHVAKONASANA

