TEMA:

Intenzione:

Cosa serve agli studenti?:
Come il Tema è rilevante nella loro vita per Chit - Ananda?

Racconto, Contemplazione Personale:

Qualità - Shiva - Contrazione	Qualità - Shakti - Espansione
Azione Chiave: Contrazione	Azione Chiave: Espansione

Comandi che veicolano il Tema e le Qualità/Aggiustamenti/Demo:

Postura Apice

Sequenza Asana: Centratura(5-7 min. per 60-90m)
Warm ups:

Surya Namaskar:
1

2

3 (facoltativo)

AMV (facoltativo)
Posizioni in piedi:

Prep Postura Apice:

Postura Apice:
Cool Down:

Shavasana

Laura Casini©