

Irene Cocchi - Filippo Curzi

# I Racconti dello Yoga gli Animali del Bosco

ESTRATTO  
GRATUITO



2 storie divertenti magnificamente illustrate  
per imparare lo yoga



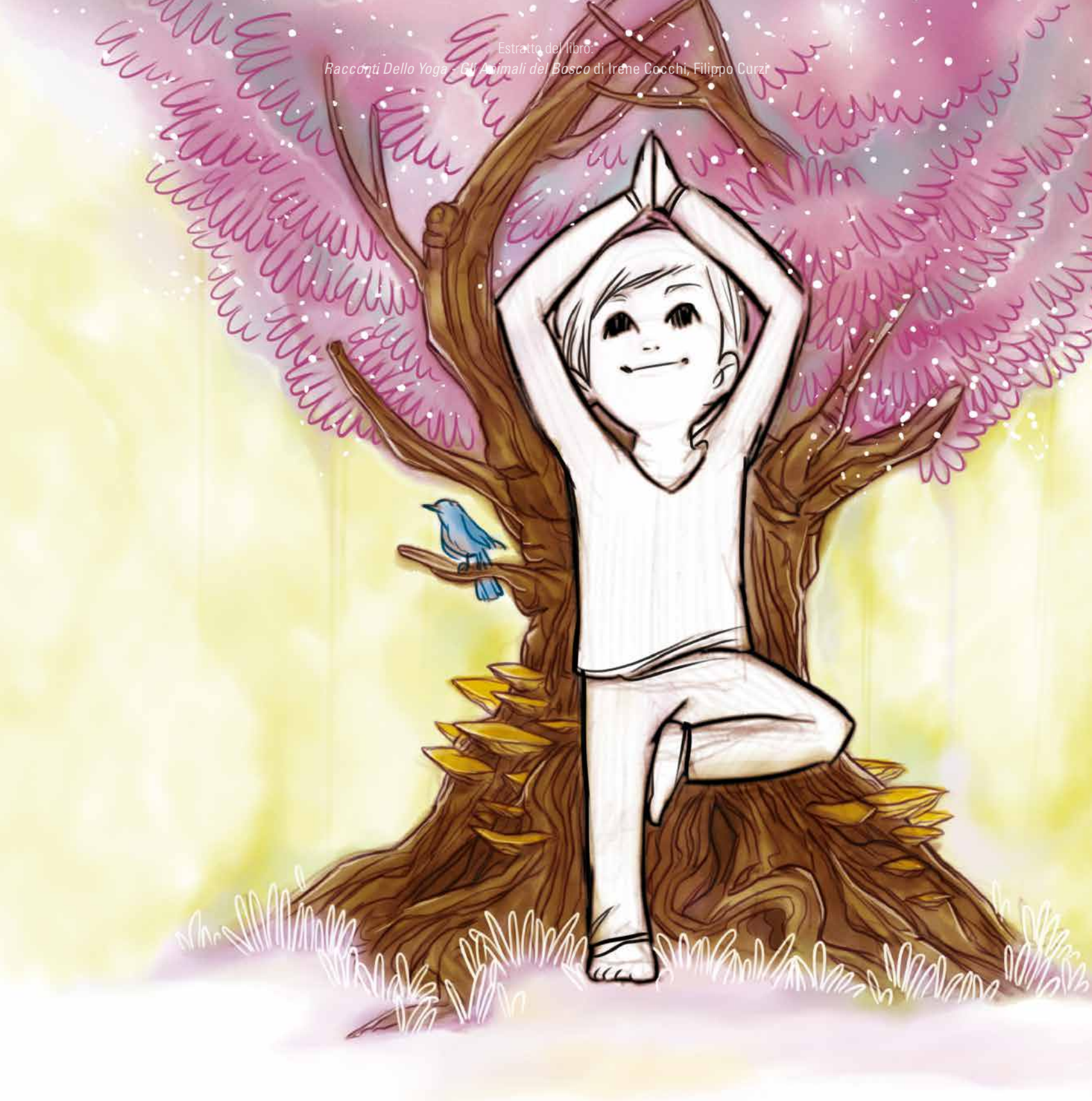
# C'era una volta un **ALBERO.**

## **VRKSASANA**

(posizione dell'albero)

*BENEFICI:* migliora la concentrazione  
e l'equilibrio, dona maggiore forza





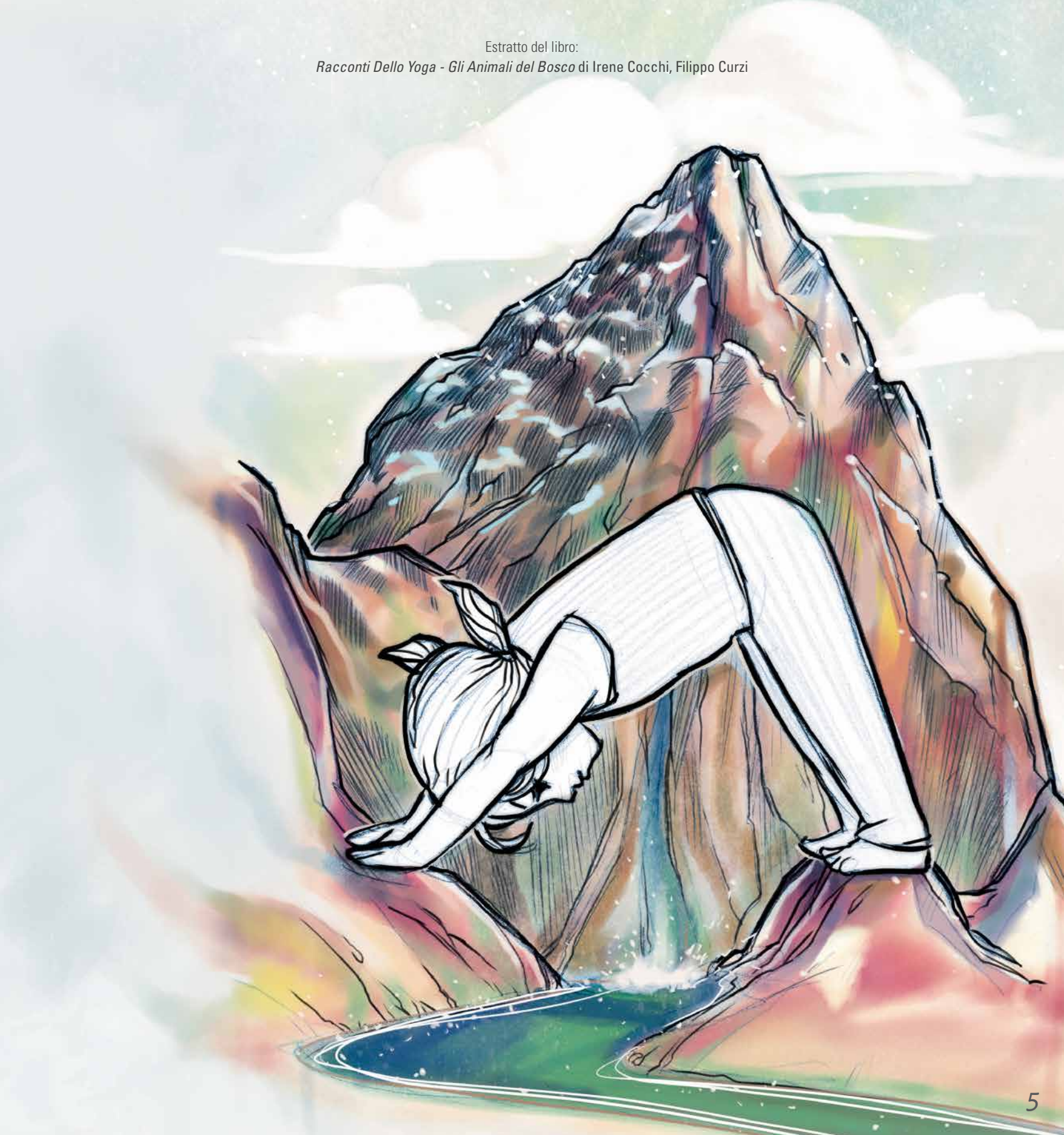
**L'albero cresceva  
sulla cima  
di un'altissima  
MONTAGNA.**

**ADHO MUKHA SVANASANA**  
(posizione del cane con la testa in giù)

**BENEFICI:** permette l'allungamento completo,  
dona energia, rinforza la muscolatura



Estratto del libro:  
*Racconti Dello Yoga - Gli Animali del Bosco* di Irene Cocchi, Filippo Curzi



**Tra i rami dell'albero  
viveva un piccolo  
UCCELLINO.**

**UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA**  
(posizione della mano sollevata sull'alluce)

**BENEFICI:** migliora la coordinazione,  
dona equilibrio muscolare e nervoso



Estratto del libro:  
*Racconti Dello Yoga - Gli Animali del Bosco* di Irene Cocchi, Filippo Curzi

