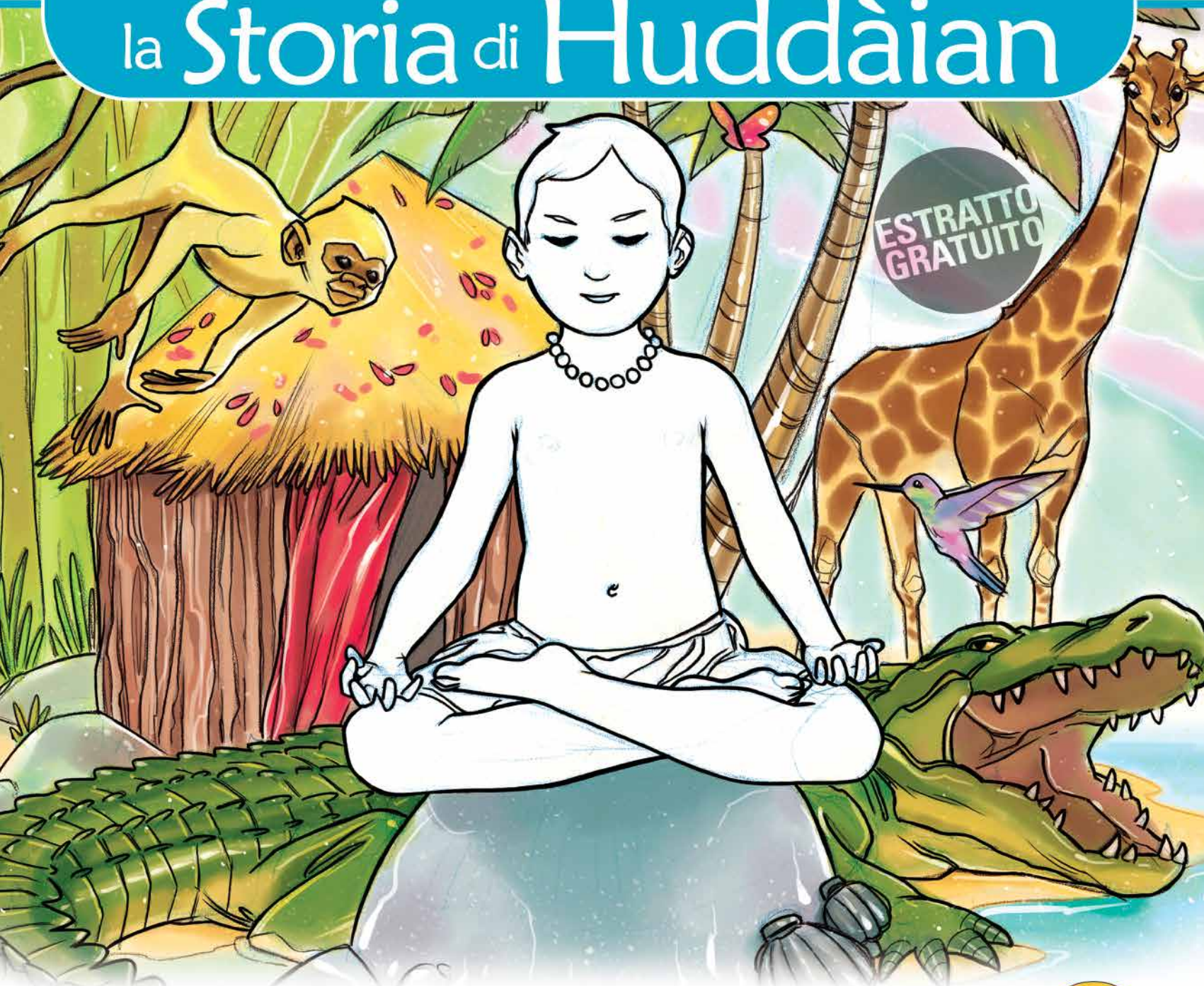


Irene Cocchi - Filippo Curzi

# I Racconti dello Yoga la Storia di Huddàian



2 storie divertenti magnificamente illustrate  
per imparare lo yoga



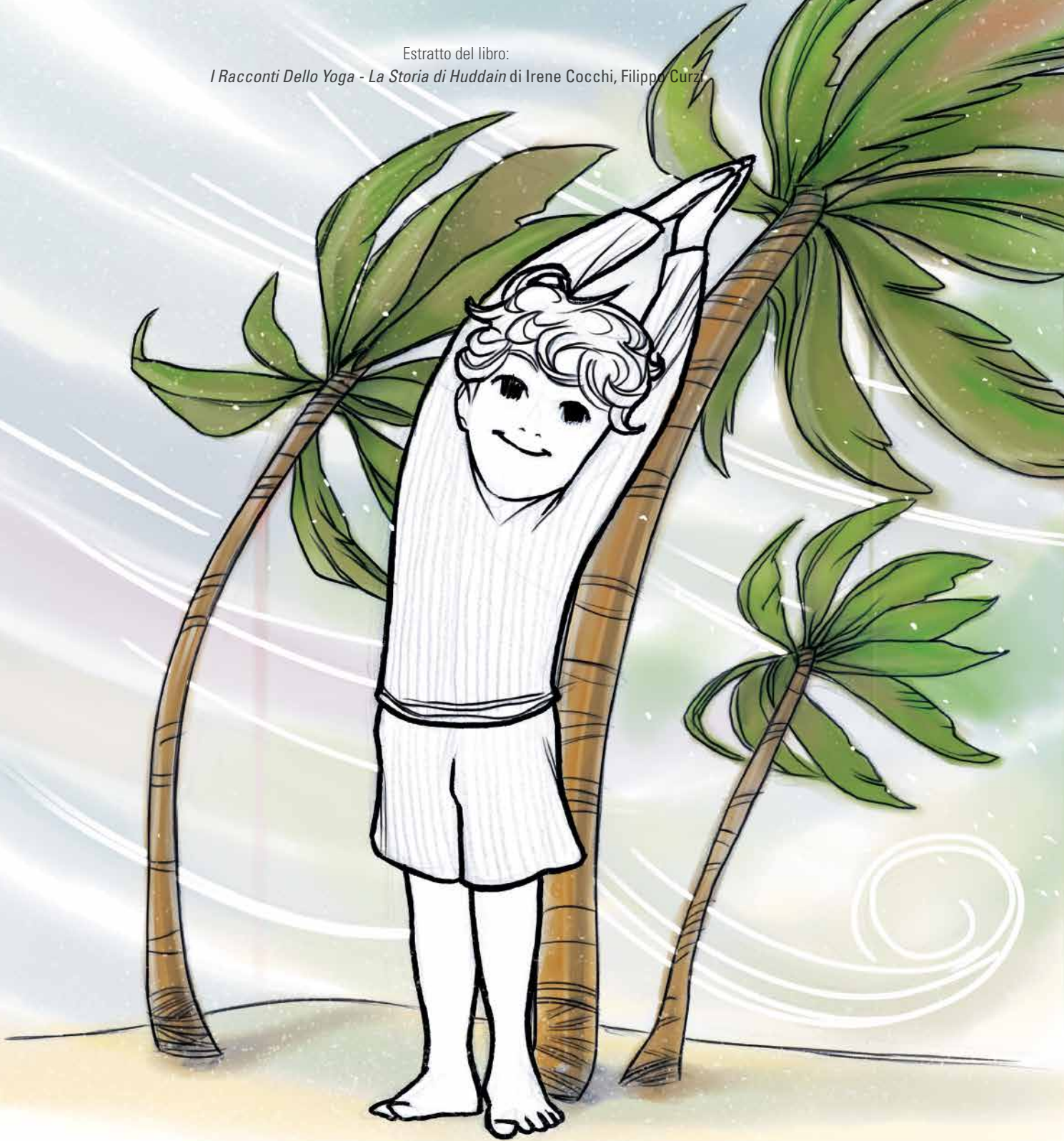
**Un giorno  
nella foresta  
scoppiò una terribile tempesta.  
Le PALME  
oscillavano per il vento.**

**TIRYAKA TADASANA**

(posizione della palma che oscilla)

**BENEFICI:** permette l'allungamento dei fianchi,  
migliora la postura

Estratto del libro:  
*I Racconti Dello Yoga - La Storia di Huddain* di Irene Cocchi, Filippo Curzi



# Alcuni rami si **SPEZZARONO.**

## **PADAHASTASANA**

(posizione delle mani agli alluci)

**BENEFICI:** dona concentrazione, migliora l'equilibrio



**Infine arrivarono  
i COLIBRÌ,  
che portarono foglie  
e petali colorati  
per decorarlo.**

**VARTAKASANA**

(posizione del colombo)

**BENEFICI:** rafforza la schiena,  
rende elastiche le spalle

Estratto del libro:  
*I Racconti Dello Yoga - La Storia di Huddain* di Irene Cocchi, Filippo Curzi

