



A LUNGA TENUTA **FINO A 8 ORE.**
OWN YOUR **MAGIC.**



YOUR
MAGIC.
TENUTA **FINO A 8 ORE.**

VENTE *Donna*

Iscriviti alla newsletter

Cerca

- CAPELLI
- NAIL ART
- MODA
- FITNESS**
- DIETE & CO.
- CHE
- OROSCOPO
- SALUTE

Informazione pubblicitaria

02/02/2024



Yoga: risveglia l'energia su una sedia



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 02/02/2024 | Aggiornato il 02/02/2024



Al risveglio o durante la giornata, con solo l'aiuto di una sedia, bastano pochi gesti per prendersi cura di

Riservatezza

sé e ritrovare benessere ed armonia

CATRICE
COSMETICS



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

che ci accompagna
più spesso) di qualsiasi
su cui stiamo anche
rno e su cui
yoga **Francesca Cassia**
seguire un facile rituale
potete ripeterlo ogni
giorno, oppure durante il
tempo di tanto in
tempo lavorativa, o ancora a
per cacciare la

L'ESERCIZIO È ALLA
PORTATA DI TUTTE,
SENZA LIMITAZIONI
DI ETÀ O DI FORMA
FISICA, E DOVREBBE
DIVENTARE

UN'ABITUDINE

CATRICE
COSMETICS

ANA.

mento per
dy

è un asana chiamato

Jktatasana, in cui si
simile a quella che si
o ci si siede

su una sedia.

posto dall'esperta è una

sto **asana**, ma

simplificata: poiché lo si

nte su una sedia, la

lle gambe e dei glutei

toposta ad alcuno

si concentra sulla

del corpo: si esegue

laterale del busto,

iccia in alto e flettendo

(esce) il busto in

due direzioni. Ogni

amento, a destra e a

vere almeno una

spirazioni complete.

energia vitale

ng migliora la

schiena, mobilita le

ervertebrali, stimola e

o **sanguigno** verso

ica energetica,

requiera il flusso di energia vitale

nell'organismo. Il risultato è un

maggior senso di benessere

generale, di lucidità, di prontezza

anche intellettuale e di stabilità. Inoltre

il movimento di flessione laterale del

busto crea spazio fra una vertebra e

l'altra, agendo in modo indiretto

sull'intero sistema nervoso, che ne



Informazione pubblicitaria

riceve un benefico **boost** e che ritrova

catrice
COSMETICS



YOUR
MAGIC.
DUREZZA FINO A 8 ORE.



teressare anche:

anticellulite sulla sedia

notturna: 5 regole per
sicurezza le piste

le: per aumentare il
quat con la banda

ra l'allenamento con

cosa devi sapere prima



[Chi Siamo](#) - [Autori](#) - [Esperti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)

[Community policy](#) - [Notifiche push](#)

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono co

Riservatezza

formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli
contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni
ato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i
limiti posti dalla data di pubblicazione.

CATRICE
COSMETICS

Leggi il Disclaimer

ditoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano

P.Iva 12601570158

l: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati



YOUR
MAGIC.
DURATA FINO A 8 ORE.

