

POSE YOGHIADI NAZIONALI 2023 EKA ASANA

1.1. Principianti Livello 1 e Sport Integrato

- **JUNIOR** VIRABHADRARSANA 1



N.B. Palme delle mani unite, sguardo verso l'alto.

- **GIOVANI** PARIGHASANA



- **ADULTI** SUKHA USTRASANA



- **SENIOR** VIPARITA KARANI



1.2. Intermedi Livello 2

- **JUNIOR** GARUDASANA



- **GIOVANI** BADDHA PARSVAKONASANA



- **ADULTI** BHARADVAJASANA



N.B. sguardo in avanti, entrambe i glutei alla terra.

- **SENIOR** ANANTANASANA



1.3. Avanzati Livello 3

- **JUNIOR** URDHVA DHANURASANA



- **GIOVANI** NATARAJASANA



- **ADULTI** ASTAVAKRASANA



- **SENIOR** MARICHYASANA 3



POSE YOGHIADI NAZIONALI 2023 TRI ASANA

1.4. Principianti Livello 1 e Sport Integrato

- **VIPARITA VIRABHADRASANA**



- **PARIGHASANA**



- **ANJANEYASANA**



N.B. Palme delle mani unite.

1.5. Intermedi Livello 2

- **PARIVRTTA TRIKONASANA**



- **CAMATKARASANA**



- **ARDHA CHAKRASANA**



N.B. Palme delle mani unite.

1.6. Avanzati Livello 3

- **PARSVA BAKASANA**



- **MARICHYASANA 2**



- **UPAVISTHA KONASANA B**



