

ॐ श्री ह्रीं ह्रीं हनुमते नमः

ॐ सर्वधारा विनाशाय सर्वरोगरात्मं नमः



Hanumanasana Maha Krama

Una pratica di 2 ore strutturata come Maha Krama, cioè una sequenza progressiva che prepara il corpo passo dopo passo verso Hanumanasana. Lavoreremo su mobilità delle anche, allungamento di flessori e posteriori della coscia, attivazione del core e stabilità, alternando momenti dinamici e statici. La sequenza sarà costruita in modo graduale, accessibile e adattabile, per permettere a ciascuno di esplorare la posizione in sicurezza.

Un laboratorio pratico, concreto, per capire come avvicinarsi alla spaccata frontale con più consapevolezza e meno forzatura.



24 maggio 2026

9.00



Wellness Club Sassa

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॐ

ॐ वि सप्तसु विदुः सप्तवेद्याय नमः ॐ

स्वारस्वस्य मूलम्

धारय क्वचूतनक्रमयः