

POSE YOGHIADI NAZIONALI 2024 EKA ASANA

1.1. Principianti Livello 1 e Sport Integrato

- **JUNIOR** HADO MUKHA SVANASANA



- **GIOVANI** VRKSASANA



- **ADULTI** ANJANEYASANA



- **SENIOR** URDHVA MUKHA SVANASANA



N.B. le ginocchia son staccate dal suolo

1.2. Intermedi Livello 2

- **JUNIOR** PARIVRTTA UTKATASANA



- **GIOVANI** PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA



- **ADULTI** UTTIHTA HASTA PADANGUSTHASANA A



- **SENIOR** JANU SIRSASANA



1.3. Avanzati Livello 3

- **JUNIOR** KUKKUTASANA



- **GIOVANI** CHAKORASANA



- **ADULTI** HANUMANASANA



- **SENIOR** SIRSASANA



POSE YOGHIADI NAZIONALI 2024 TRI ASANA

1.4. Principianti Livello 1 e Sport Integrato

- **MAHA UTTHITA DHANURASANA**



- **VIRABHADRASANA 2**



- **ANJANEYASANA**



1.5. Intermedi Livello 2

- **GARUDASANA**



- **JANU SIRSASANA**



- **BADDHA PARSVAKONASANA**



1.6. Avanzati Livello 3

- **EKA PADA KOUNDINYASANA 2**



- **VASISTHASANA**



- **RAJAHAMSASANA**

