

titolo	tipo	capitolo	durata
Benvenuto	video	Presentazione	197
Respiro e postura	video	1. La respirazione	415
Respirazione regolata	video	1. La respirazione	210
Respirazione al quadrato	video	1. La respirazione	299
Entrare in meditazione	video	1. La respirazione	927
I Kria	video	1. La respirazione	769
Respirazione e sistema immunitario	video	1. La respirazione	737
Respiro e movimento	video	2. Esercizi per la mobilità	889
Potenziamento e stretching gambe	video	2. Esercizi per la mobilità	976
Mobilità anche e bacino	video	2. Esercizi per la mobilità	937
Fianchi e bacino	video	2. Esercizi per la mobilità	1054
I twist	video	2. Esercizi per la mobilità	972
Le spalle	video	2. Esercizi per la mobilità	841
Petto e frontale del torso	video	2. Esercizi per la mobilità	1001
Interno coscia e apertura bacino frontale	video	2. Esercizi per la mobilità	1048
L'equilibrio	video	2. Esercizi per la mobilità	894
Rilassamento e stretching della schiena inferiore	video	2. Esercizi per la mobilità	920
Rafforzamento del busto	video	2. Esercizi per la mobilità	958
Conclusione	video	2. Esercizi per la mobilità	91