

| 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 |