

Aspirazione:

Prima parte: il Corpo

	Un minuto di esercizio fisico	Un minuto di immobilità	Note
I Apertura			
II Radicamento			
III Postura			
IV Respiro			
V			
VI			

Seconda parte: il Corpo e la Mente

VII Apertura/Chiusura			
VIII Sorriso			
IX Respiro nel Corpo			
X Cibo			
XI			
XII			

Ultima settimana

XIII Rallentare e fermarsi			
-----------------------------------	--	--	--