

## Riflessioni sul corso di yoga....

Lo yoga è impegnativo perchè bisogna fare delle mosse mai provate e non facili da eseguire.

La maestra Silvana, prima di iniziare la lezione, ci ha invitato ad immaginare di essere in un altro mondo; poi ci ha insegnato diverse posizioni con il nome di animali. A me è piaciuta di più la posizione del leone.

Il saluto finale si dice "OM-SHANTI-OM".

Per me lo yoga è rilassante e fortifica il nostro corpo; mi è piaciuto tantissimo farlo!

**Alessia**