

Riflessioni sul corso di yoga....



Quando la maestra Marzia ci ha avvisato che iniziava il corso di yoga, eravamo molto eccitati ed entusiasti.

All'inizio, l'esperta Silvana ci ha invitato ad immaginare di entrare in un mondo fantastico ed io ho pensato subito al gioco di "Mario Bros".

Silvana ci ha mostrato alcune "contorsioni" e a me faceva malissimo la schiena ed al collo mentre le eseguivo. Però, man mano facevo gli esercizi, sentivo meno male.

Alcuni esercizi dello yoga fanno molto bene alle persone asmatiche.

Mi sono divertita moltissimo, soprattutto alla fine con il saluto "OM-SHANTI-OM"!

Alice