

## Riflessioni sul corso di yoga....

A me, il corso di yoga è piaciuto molto perchè è stato divertente e perchè mi ha fatto imparare molte posizioni che non conoscevo.

Una fra le tante posizioni che mi sono piaciute, è quella della barca: bisogna sdraiarsi, alzare le gambe, sollevare il sedere e, per finire, mettere le mani dietro la schiena per tenere le gambe e la schiena dritte.

**Andrea B. "OM-SHANTI-OM"**