

RIFLESSIONI SUL CORSO DI YOGA....

**IL CORSO DI YOGA CON
L'INSEGNANTE SILVANA È STATO
DIVERTENTE E BELLO.**

**LA PRIMA VOLTA CHE PROVI A FARE
YOGA SEMBRA DIFFICILE E TI
FANNO MALE I MUSCOLI.**

**MA LA SECONDA VOLTA È PIÙ
SEMPLICE E SENTI MENO DOLORE.**

**MI PIACE MOLTO IL SALUTO FINALE
"OM-SHANTI-OM".**

SPERO DI FARE ALTRE LEZIONI!

ANDREA R.