

Riflessioni sul corso di yoga....

Lo yoga è molto diverso da quello che pensavo prima di praticarlo.

La disciplina dello yoga insegna ad usare parti del corpo che usiamo poco e la prima volta si sente dolore.

L'esperta Silvana ci ha insegnato alcune posizioni difficili con un nome di animale. Quella da me preferita è stata la posizione del "leone che ruggisce". Ci ha insegnato anche ad avere fiducia negli altri, a rilassarci ed a immaginare di essere in un posto completamente diverso.

Le lezioni mi sono piaciute tantissimo, mi sono commossa e anche parecchio divertita.

Credo che lo yoga sia imprevedibile e che aiuti molto il nostro corpo.

Arielle