

Riflessioni sul corso di yoga....



Lo yoga è una disciplina con cui senti le sensazioni del tuo corpo; con esso ho scoperto delle posizioni che fanno bene, che ti fanno rilassare.

Lo yoga ti fa stare a contatto con il tuo corpo.

La posizione de "Il leone che rugge" fa ridere, ma anche un po' spaventare perchè, quando non te lo aspetti, si tira fuori la lingua e si urla un verso fortissimo per un po' di secondi.

A me è piaciuto il corso di yoga e lo vorrei ripetere perchè fa molto bene al nostro corpo.

Pensavo che lo yoga fosse diverso: per fortuna, è venuta Silvana a farci scoprire il vero yoga!

Elisa