

Riflessioni sul corso di yoga....

Prima di fare delle lezioni di yoga a scuola, a me non piaceva perchè pensavo che si stesse solo fermi, in ginocchio, con gli occhi chiusi.

Invece, adesso, dopo aver provato, mi piace molto e a casa ripeto gli esercizi tante volte per "sgranchirmi" le ossa.

Le posizioni che mi sono piaciute di più sono: la canoa, il leone e l'albero.

Questa attività mi è piaciuta molto e vorrei ripeterla!

Ferruccio