

Riflessioni sul corso di yoga....

Mi sono divertito molto al corso di yoga.

Ho imparato le posizioni della barca a vela, della canoa, dell'elefante e della candela.

E' stata un'esperienza interessante, ma anche un po' dolorosa perchè dovevo far lavorare tutti i muscoli.

Spero di rincontrare la nostra maestra di yoga Silvana.

Franco