

## Riflessioni sul corso di yoga....

Mercoledì 6 novembre, è venuta l'esperta Silvana che ci ha tenuto due lezioni di yoga.

La prima lezione mi è sembrata più divertente e con esercizi abbastanza semplici; mentre nella seconda siamo stati più seri e abbiamo fatto posizioni yoga più difficili.

Lo yoga è una disciplina in cui si fanno posizioni strane per liberare e calmare la mente.

Alcune posizioni sono praticamente impossibili e solo le persone con articolazioni flessibili le possono fare.

Per me questo corso è stato molto faticoso, ma nello stesso tempo anche molto divertente!

**Matteo B.**

p.s. Sinceramente, me lo aspettavo più facile!