

Riflessioni sul corso di yoga....

Il corso di yoga delle classi quinte è stato guidato dalla bravissima maestra Silvana.

Lo yoga ti porta in un altro mondo e ti provoca sensazioni molto forti e sincere.

Io pensavo che lo yoga fosse semplicemente mettersi a gambe incrociate e dire "OOOMMM". Invece ho capito che lo yoga ti fa fare tanti movimenti e contorsioni.

Mi è molto piaciuto fare le lezioni di yoga perchè mi ha fatto togliere lo stress e la rabbia che ho dentro e mi ha fatto capire quanto è importante ascoltare il proprio corpo.

Matteo Z.