

Riflessioni sul corso di yoga....

A scuola abbiamo fatto due lezioni di yoga con l'esperta Silvana: io mi sono divertita moltissimo!

Ho imparato molte posizioni; se non ero precisa nel muovermi, Silvana, gentilmente, mi correggeva e ci faceva rifare l'esercizio più volte.

Pensavo che lo yoga fosse una disciplina soprattutto di meditazione, ma mi sbagliavo: c'era il silenzio, però abbiamo anche riso molto quando non ci uscivano le posizioni.

Insomma, lo yoga mi è sembrata una stupenda attività e voglio ringraziare Silvana per l'opportunità che ci ha dato di conoscere questa disciplina.

Veronica