

Corso di Yoga

Il tuo Corpo il tuo Yoga

Lezione I

Come mi sento dopo aver fatto yoga

Cosa ho imparato

Di cosa vado fiero di me stesso

Come posso portare nella mia vita quotidiana ciò che ho appreso oggi durante la lezione

Lezione 2

Come mi sento dopo aver fatto yoga

Cosa ho imparato

Di cosa vado fiero di me stesso

**Come posso portare nella mia vita quotidiana ciò che ho appreso oggi
durante la lezione**

Lezione 3

Come mi sento dopo aver fatto yoga

Cosa ho imparato

Di cosa vado fiero di me stesso

**Come posso portare nella mia vita quotidiana ciò che ho appreso oggi
durante la lezione**

Lezione 4

Come mi sento dopo aver fatto yoga

Cosa ho imparato

Di cosa vado fiero di me stesso

**Come posso portare nella mia vita quotidiana ciò che ho appreso oggi
durante la lezione**

Live n. 1

Prendi appunti sull'esperienza di gruppo