

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