

Presentazione

Come ben sapete, quasi tutti i corsi pratici sono passati su Zoom, scoprendo una nuova modalità di interazione che ha anche innegabili vantaggi.

La pandemia non ha scoraggiato nemmeno gli yogin che, pur con grande sofferenza della docente Ivana preoccupata di non averci sotto gli occhi per controllare se eseguivamo correttamente le posizioni, si sono ritrovati puntuali ogni martedì mattina. La presenza alle ultime lezioni è stata ridotta da vaccini, mali alla schiena e dolori vari, come si vede dallo screenshot dei partecipanti, ma non la positività che ci comunica Ivana con il suo “Sono positivo, energico, entusiasta!!”

Avremmo voluto trovarci per le ultime lezioni al parco, ma la meteo non è stata clemente con noi. Ma non ci diamo per vinti e ci rifaremo: già progettiamo di ritrovarci sull'erba uno di questi giorni, anche se le lezioni sono ufficialmente finite!

In questo spazio del sito riservato al nostro corso, una breve illustrazione dello yoga come disciplina che coinvolge il corpo e la mente da parte di Ivana e le riflessioni di due partecipanti al corso.

Troverete inoltre alcune foto della nostra maestra che esegue alcune posizioni e due brevi video che illustrano l'uno la posizione del guerriero, l'altro la posizione dell'albero.

Daniela Cornaviera