Day 12 - My Yoga Practice

Come mi sento al termine di questo percorso Yoga?

.....

.....

.....

.....

Cosa ho imparato da questo percorso yoga che vorrei portare con me nella vita?

.....

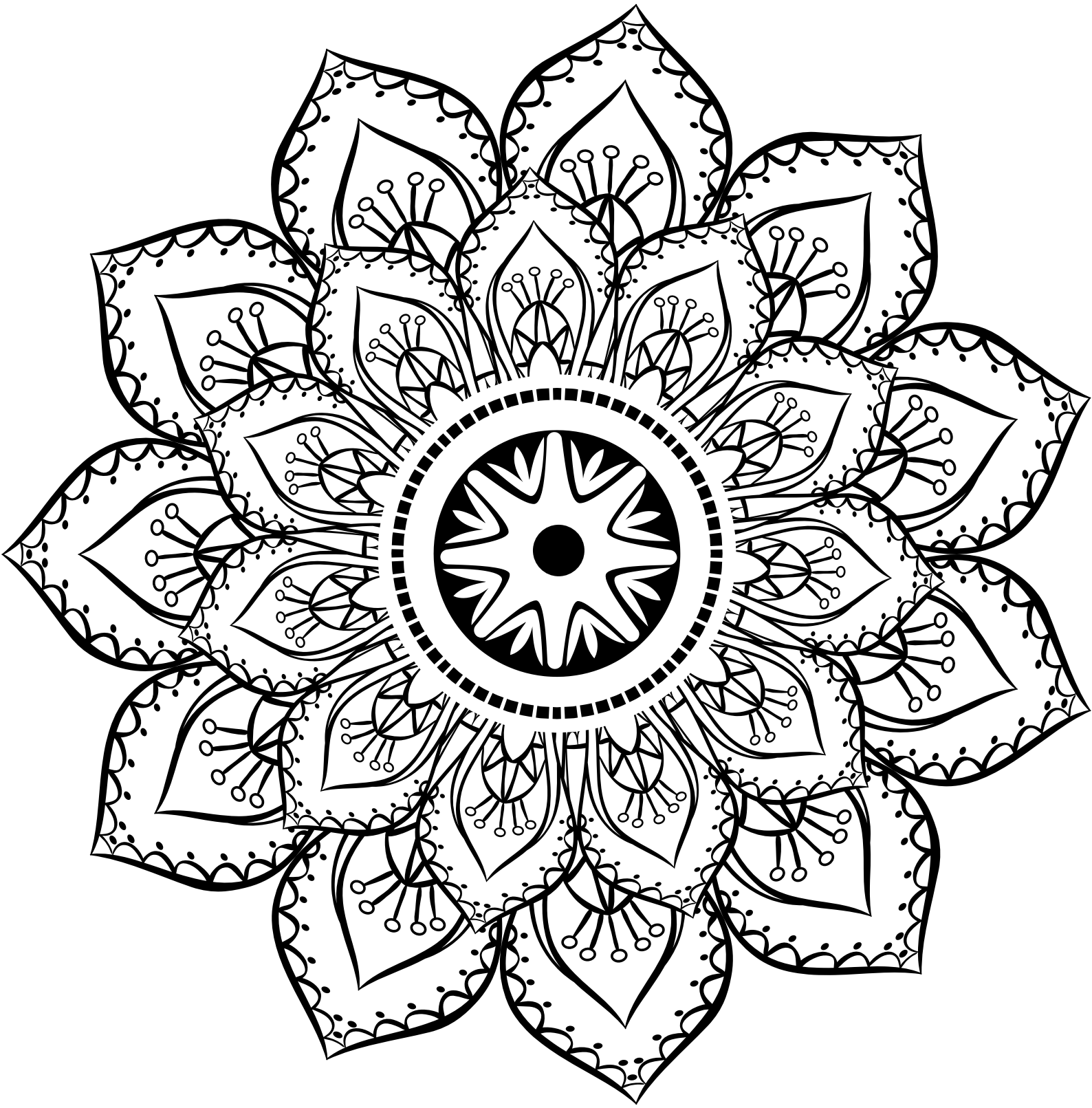
.....

.....

Dopo un percorso in cui ho portato lo yoga nella mia vita ogni giorno per 12 giorni, con quale frequenza vorrei continuare a praticare?

.....

.....

.....

Day 12 - My Mandala