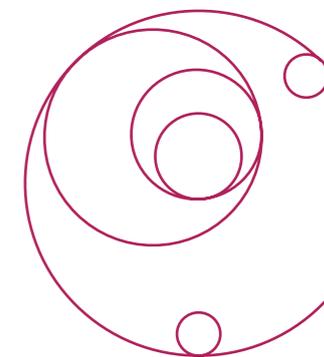


# 21 Giorni per cambiare

Clicca sulle caselle delle lezioni per cominciare la tua pratica



Settimana 1	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Un consiglio
<b>FOCUS: RESPIRO</b> Coltiva la quiete 2: Osserva il respiro	<b>MINDFUL PILATES</b> Io respiro 50 min	<b>TMS INTERMEDIO</b> Lezione 1 45 min	<b>PF INT LEZIONE COMPLETA</b> Settimana 1 41 min	<b>JUST BREATHE HIIT 1</b> 33 min	<b>SCHIENA FELICE</b> Livello 2 23 min	<b>LOCKDOWN NON TI TEMO</b> Intermedio 43 min	<b>FELDENKRAIS JUST BREATHE</b> Cam 2 32 min	<b>Un consiglio</b> Il respiro ti riconnette al corpo, alle emozioni e ai pensieri. È la chiave della tua consapevolezza.
Settimana 2	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Un consiglio
<b>FOCUS: RADICAMENTO</b> Coltiva la quiete 1: BodyScan	<b>MINDFUL PILATES 2</b> Io mi radico 47 min	<b>EQUILIBRIO</b> Lezione 4 34 min	<b>COLTIVA LA MOBILITÀ 6</b> Total Body Standing 32 min	<b>JUST BREATHE HIIT 2</b> 33 min	<b>TMS INTERMEDIO</b> Lezione 2 48 min	<b>PF INT LEZIONE COMPLETA</b> Settimana 3 57 min	<b>COLTIVA LA MOBILITÀ 5</b> Total body 35 min	<b>Un consiglio</b> Prenditi il tempo per sentire i tuoi piedi ben radicati al suolo, ma senza tensioni. Il radicamento è alla base della leggerezza.
Settimana 3	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Un consiglio
<b>FOCUS: LEGGEREZZA</b> Earth Day 2021 Meditazione	<b>MINDFUL PILATES 3</b> Io fluisco 60 min	<b>COLTIVA LA MOBILITÀ 3</b> Gambe e bacino 34 min	<b>TMS INTERMEDIO</b> Lezione 4 35 min	<b>MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE</b> Tutti i livelli 45 min	<b>PF INT LEZIONE COMPLETA</b> Settimana 4 50 min	<b>EQUILIBRIO</b> Lezione 5 35 min	<b>MINDFUL PILATES 4</b> Io lascio andare 57 min	<b>Un consiglio</b> Mantieni uno sguardo accogliente e aperto, non focalizzato. Fai caso a ciò che accade nella periferia della tua attenzione.

