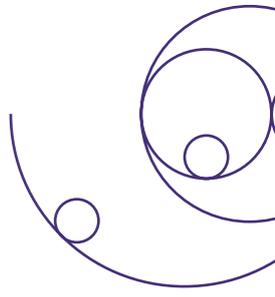


Take your time

Clicca sulle caselle delle lezioni per cominciare la tua pratica



Da Natale a Capodanno	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	<p>La natura non ha fretta, eppure tutto si realizza</p> <p>Lao Tzu</p>
<p>INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE</p> <p>22 min</p>	<p>MINDFUL PILATES Io respiro</p> <p>50 min</p>	<p>MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE</p> <p>45 min</p>	<p>PILATES FUNDAMENTALS 2 Lezione completa</p> <p>50 min</p>	<p>MINDUFUL PILATES Io mi radico</p> <p>50 min</p>	<p>TMS INT. LEZIONE 6</p> <p>40 min</p>	
Da Capodanno all'Epifania	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	<p>Tutto ciò che è squisito matura lentamente</p> <p>Arthur Schopenhauer</p>
<p>MEDITAZIONE GUIDATA NELLA NATURA</p> <p>20 min</p>	<p>PILATES PRINCIPLES 1 Respiro</p> <p>45 min</p>	<p>TMS INT. LEZIONE 3</p> <p>40 min</p>	<p>PILATES PRINCIPLES 4 Controllo</p> <p>55 min</p>	<p>MINDUFUL PILATES Io fluisco</p> <p>60 min</p>	<p>LA TUA LUCE NATALE 2021</p> <p>45 min</p>	

