

Clicca sul nome della lezione per cominciare la tua pratica

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	<u>Un consiglio</u>
SETTIMANA 1	<u>Coltiva la mobilità 1</u> 17 min	<u>Mindful Pilates - lo respiro</u> 50 min	<u>Benessere della schiena - Allevia le tensioni</u> 36 min	<u>Time moves slow 1</u> 45 min	<u>Rituale del risveglio + meditazione</u> 13 min	Rispetta sempre le tue sensazioni. Se percepisci tensione o fastidio, rallenta, riduci l'ampiezza del movimento o fai una pausa.
SETTIMANA 2	<u>PP Concentrazione</u> 36 min	<u>PSW Attiva la tua energia</u> 10 min	<u>Time moves slow 2</u> 48 min	<u>Coltiva la mobilità 5</u> 35 min	<u>Coltiva la quiete Body scan</u> 18 min	Sii gentile con te stessa/o. Sii paziente e non aspettarti la perfezione sin dal principio.
SETTIMANA 3	<u>Pilates e respiro</u> 46 min	<u>Benessere della schiena - Una coccola + relax</u> 39 min	<u>Pilates dolce</u> 14 min	<u>Mindful Pilates - lo mi radico</u> 47 min	<u>Respiro a narici alternate</u> 14 min	Coltiva il rispetto verso i tuoi limiti e scopri il mondo con curiosità e gioia.
SETTIMANA 4	<u>PP - Precisione</u> 37 min	<u>Benessere della schiena - Mobilità e distribuzione</u> 55 min	<u>Time moves slow 5</u> 37 min	<u>Coltiva la mobilità - total body</u> 32 min	<u>Respirazione quadrata</u> 17 min	Rimani in ascolto, e se non senti nulla sappi che esserne consapevole è il primo passo per poter cambiare.