

Mi 25.11.99

Trovo questo tipo di ginnastica positivo per diversi motivi.

Il silenzio, la concentrazione, i movimenti lenti e mirati, perché al di fuori di quelli classici e che nel tempo si rivelano positivi nel benessere fisico.

Queste ginnastica non mi stanca, però mi dà le forze giuste per proseguire nelle mie attività quotidiane e alle mie età non è poco.

Del resto il fatto che questo sia per me il vero senso di partecipazione ne è la riprova e mi spiorce quando, per impegni o impedimenti mi capita di perdere le lezioni.

Cordialmente

Paolo Galle