

La ginnastica del metodo Comfora

Ucchi chiusi e concentrazione, si
acquista consapevolezza del proprio
corpo.

con respiri profondi e movimenti
mai noiosi o dolorosi si allentano
le tensioni ed entra nuova energia.

Posi sdraiate a terra, con un
cuscino sorretto sulle labbra, e
sullo sfondo una soffusa lieve
musica new age, gli anni
volano via

Anna Riscari