

Yoga accessibile e con la sedia



Yoga Accessibile

La pratica di Yoga Accessibile è un pratica adattata che consente a persone con problemi di mobilità o equilibrio di beneficiare di questa splendida disciplina, proponendo delle varianti alle posizioni tradizionali oppure utilizzando dei supporti che permettano a tutti di praticare in sicurezza e senza difficoltà.



Screenshot