



Per ogni principiante, il [corso di Yoga a Creazzo](#) , può essere un momento emozionante quando si iniziano a scoprire tutti i meravigliosi benefici che lo

### **Yoga**

ha da offrire.

In un corso la cosa più importante da fare è respirare correttamente perché nello [Yoga](#) (a **Creazzo** )

come in tutto il resto del mondo) si respira dentro e fuori con il naso per respirare più profondamente.

La respirazione aiuta a rilassarsi e aiuta anche a spostare più in profondità le varie posture. Se si sente un punto di tensione nel proprio corpo è possibile dirigere il respiro verso quel determinato punto e attenuarlo.

Il **corso di Creazzo** insegna inoltre che il respiro è uno degli obiettivi più importanti di qualsiasi pratica Yoga e che lo **Yoga per un principiante è il primo passo** per un cammino verso una crescente consapevolezza di sé. Oltre che un modo per ottenere un maggiore livello di resistenza e flessibilità e un più profondo senso di pace.