

*Ute Panella*

*Ho iniziato a praticare da ragazza e oggi lo Yoga è diventata parte integra della mia vita. Negli anni di pratica, ho avuto l'opportunità di esplorare varie scuole e tradizioni dello Yoga che tuttora influenzano le mie lezioni e sequenze.*

*Oggi insegno 'Yoga Flow', che si basa sul Hatha Yoga e comprende vari elementi di asana (posture), pranayama (respiro) e meditazione.*

*Ho la forte convinzione che lo Yoga è un mezzo potente, accessibile a tutti indipendentemente dall'età, che rimette in unità ed equilibrio corpo, mente e spirito.*

*Lo Yoga è un cammino personale, una pratica terapeutica che ci riporta al benessere, la forza vitale e l'amore verso noi stessi.*

