

Mattina

Lunedì



**Vinyasa
flow**
Alessandra Radice
📌 Mentale
💻 Corso
Lezione 1 - Vinyasa flow

Martedì

Mercoledì

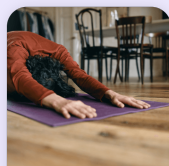
Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

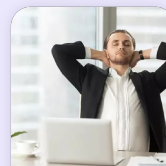
Pomeriggio



**La postura
perfetta**
Stefano Porcheri
📌 Fisico
💻 Corso
Lezione 5 - Tutto il corpo

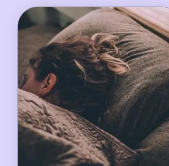


**Gestire lo
stress**
Mirella Vellone
📌 Emotivo
💻 Corso
Completo



**Stretching post
work**
Stefano Porcheri
📌 Fisico
💻 Corso
Lezione 4 - Tensioni

Sera



**Meditazione del
suono per dormire**
Sera Usai
📌 Mentale
🔊 Podcast

Weekly Plan: Un corpo più rilassato

di Michela Granconato

Stampami!