

Livello elementare/intermedio

Es.24 Inserire gli articoli determinativi o indeterminativi
(attenzione alle preposizioni articolate!)

Che cos'è il “breathwalk” e perché iniziare a praticarlo



Liberare ____ mente e rafforzare ____ sistema immunitario: sono due cose di cui abbiamo davvero bisogno in questo periodo di ansie e restrizioni. Per chi pratica già ____ yoga, ____ “breathwalk” è ____ valida alternativa di allenamento (a) ____ aperto. (In) ____ parchi di Roma, Londra o New York.

“____ autunno regala ancora giornate ottime per dedicarsi (a) ____ yoga in cammino, (in) ____ aree verdi urbane, in montagna, (su) ____ spiaggia: assicura ____ distanziamento e privilegia ____ contatto diretto con ____ natura. ____ risultato finale di benessere è amplificato rispetto (a) ____ sedute (in) ____ spazi chiusi”, dice Anna De Pahlen, insegnante di yoga.

“Si inizia con esercizi di riscaldamento (di) _____ corpo e di correzione (di) _____ postura ma, _____ cuore (di) _____ pratica, è rappresentato (da) _____ fase chiamata “visualizzazione” in cui _____ passo è sincronizzato con _____ respiro.

_____ “pranayama” (tecnica di respirazione (di) _____ yoga) facilita _____ eliminazione (di) _____ tossine, migliora _____ circolazione sanguigna, aiuta _____ digestione, tonifica _____ sistema nervoso, agisce positivamente (su) _____ umore e influisce (su) _____ sistema immunitario”, conclude Nike Magnoni, insegnante (di) _____ centri Ryoga di Roma.