

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Segui il programma di yoga con Glamour



@glamouritalia.

matildefabrizi.com. Nelle sue lezioni di Vinyasa Yoga, Matilde incarna un senso di leggerezza, gioco e riflessione. **Aspettatevi sequenze fluide simili a una danza**, asana avanzate e istruzioni precise sul allineamento, tutto intrecciato insieme al ritmo del respiro.

Sarà possibile seguire il programma su Instagram e postare i propri risultati attraverso l'hashtag **#yogawithglamour**. **Sceghieremo gli account migliori per realizzare uno scatto o un video** insieme a Matilde, che sarà pubblicato sulla pagina Instagram di Glamour.

*Preparate il tappetino, noi siamo pronte. E voi?*

L'articolo [Segui il programma di yoga con Glamour](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).