BUONGIORNO RAGAZZI, IN QUESTO PERIODO DI RECLUSIONE FORZATA IN CASA CI SENTIAMO TUTTI UN PO’ FRASTORNATI ED IMPAURITI.

ABBIAMO MOLTO TEMPO PER PENSARE E RIFLETTERE E RIMPIANGERE LA NOSTRA LIBERTA’.

SPERO CHE TUTTO QUESTO, UNA VOLTA FINITO, CI AIUTI AD APPREZZARE LE PICCOLE COSE E I SEMPLICI CONTATTI CON LE PERSONE E CON L’ESTERNO.

OGNUNO DI NOI TROVA SOLLIEVO E DISTRAZIONE IN VARI MODI, LETTURA, MUSICA, O FACENDO MOVIMENTO, COME IL SOTTOSCRITTO

HO CARICATO DEI FILMATI PER NON FAR ARRUGGINIRE LE VOSTRE ARTICOLAZIONI, DA EFFETTUARE A PIACIMENTO ALMENO DUE VOLTE LA SETTIMANA CON SEQUENZA:

RISCALDAMENTO, ESERCIZIO SPECIFICO, DEFATICAMENTO

STIAMO INSIEME DA TRE ANNI PER POCHE ORE A SETTIMANA MA SAPPIATE CHE VI HO PENSATO SPESSO E CHE MI MANCATE, UN ABBRACCIO VIRTUALE A TUTTI.

SE QUALCUNO AVESSE PIACERE DI FARE UNA CHIACCHIERATA PUO’ CONTATTARMI ALLA MAIL

bernini.gl(chiocciola) ibero.it

**ANDRA’ TUTTO BENE**