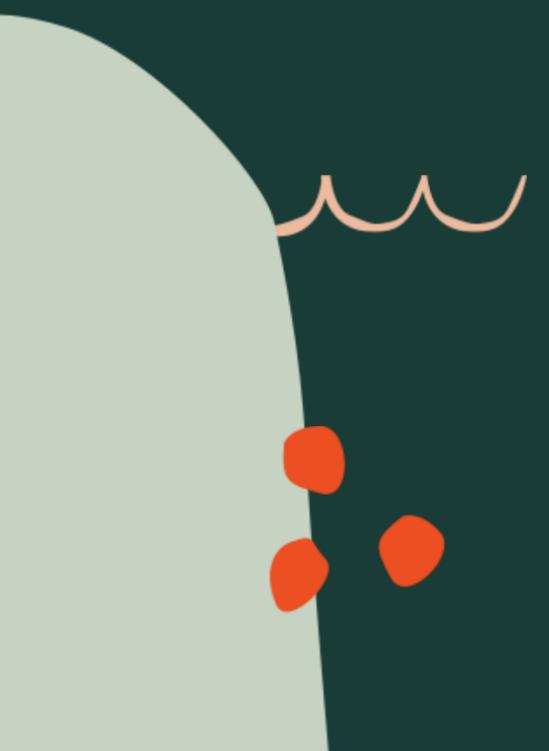


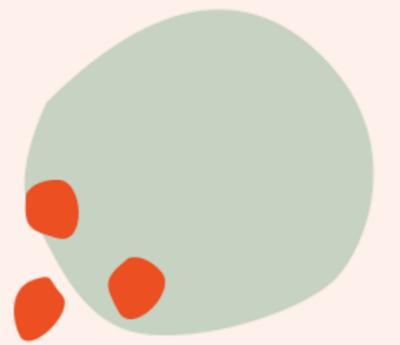


# TALLER DE YOGA PARA TODOS

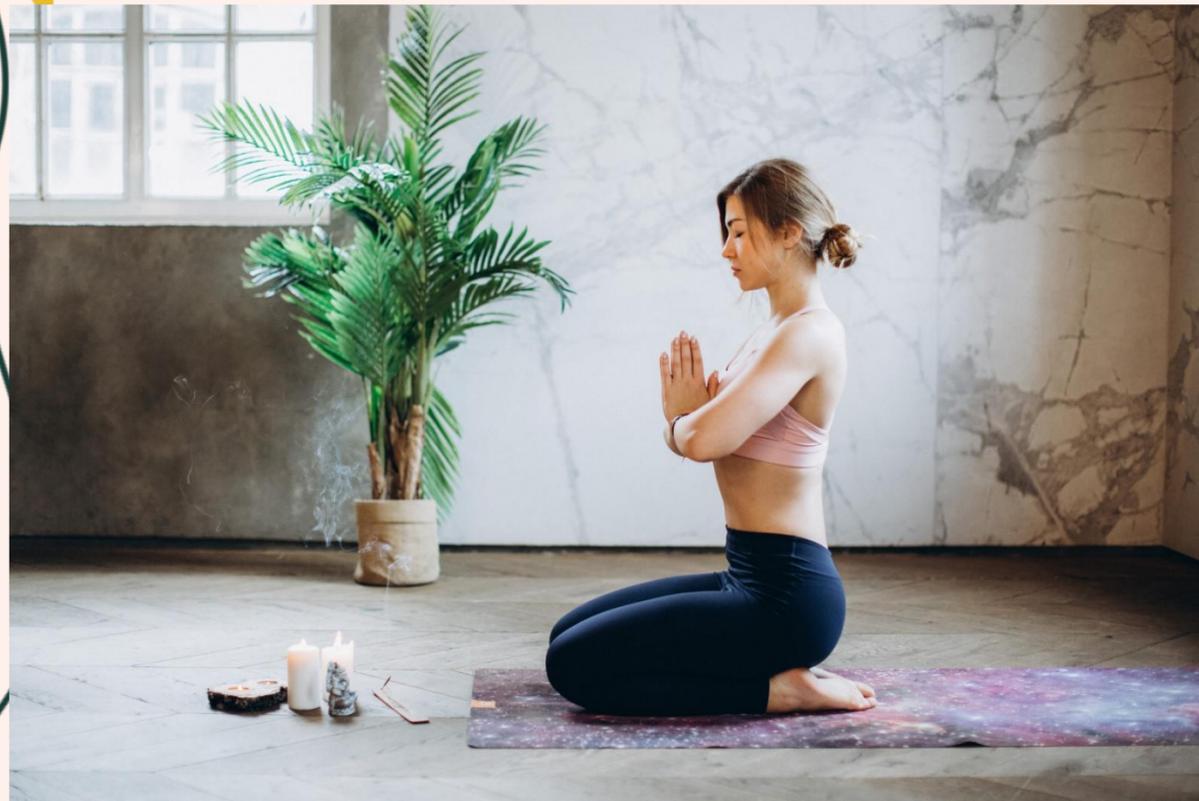
INSTRUCTORA FRANCISCA MAUBLÉN



# ¡Buen día para todos!



## MINI YOGUINIS



## TALLER DE YOGA Y MOVIMIENTO

En la clase de hoy haremos un yoga para mejorar la amplitud articular específica en miembros superiores y musculatura abdominal y extensora de columna.

## DESCRIPCIÓN

Estamos ante la capacidad de movimiento de las articulaciones, en el sentido más amplio y dinámico de la palabra. Para que este ejercicio tenga los resultados esperados es necesario encontrar el equilibrio entre todos los [músculos](#) que rodean la articulación, de ahí su precisión. El mejor momento para estimular la movilidad articular es en la fase de calentamiento, es decir, al inicio de la sesión de ejercicios



A CONTINUACIÓN HAZ  
CLICK EN EL ENLACE  
SIGUIENTE PARA VER LA  
CLASE DE ESTA SEMANA!

[https://www.youtube.com/watch?v=d7hJea\\_8xvA -](https://www.youtube.com/watch?v=d7hJea_8xvA)