



*Colegio Aurora
de Chile*
CORMUN RANCAGUA

YOGA

PROFESORES: FRANCISCA MAUBLÉN - GASTÓN CERDA G.

SEMANA 13

INTRODUCCIÓN

- QUERIDOS ESTUDIANTES BIENVENIDOS A SU TALLER DE YOGA, EN ESTA SEMANA PODRÁS REALIZAR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, ASANAS Y RELAJACIÓN.



MATERIALES

- PARA LA CLASE DE HOY NECESITARÁS
- UN MAT O COLCHONETA (PUEDES UTILIZER UNA CUBRE



OBJETIVO DEL TALLER

- INFLUIR DE FORMA HOLÍSTICA EN EL DESARROLLO PERSONAL DE CADA ESTUDIANTE POR MEDIO DE LAS DISTINTAS TÉCNICAS DEL YOGA



ACTIVIDADES

- ESTIMADOS ESTUDIANTES, ESPERO QUE SE ENCUENTREN MUY BIEN, EN EL SIGUIENTE LINK PODRÁS VER LA CLASE DE YOGA, EN ELLA PODRÁS REALIZAR LOS EJERCICIOS ANTERIORMENTE MENCIONADOS.
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GL0Z1TB_VKS](https://www.youtube.com/watch?v=GL0Z1TB_VKS)

CIERRE

- ESTIMADO ESTUDIANTE LA CLASE A CONCLUIDO, ESPERO QUE LAS DIFERENTES TÉCNICAS VISTAS TE HAYAN SERVIDO PARA RELAJARTE, DESESTRESARTE Y COMENZAR A CONTRIBUIR EN TU DESARROLLO PERSONAL.
- **Si ya llegaste acá felicidades!!!**