



*Colegio Aurora
de Chile*
CORMUN RANCAGUA

YOGA

PROFESORES: FRANCISCA MAUBLÉN - GASTÓN CERDA G.

SEMANA 15

INTRODUCCIÓN

- QUERIDOS ESTUDIANTES BIENVENIDOS A SU TALLER DE YOGA, EN ESTA SEMANA REALIZAREMOS EJERCICIOS DE MEDITACIÓN Y CONOCERÁS NUEVAS POSTURAS PARA FACILITAR EL TRABAJO MEDITATIVO.



MATERIALES

- PARA LA CLASE DE HOY NECESITARÁS
- UN MAT O COLCHONETA (PUEDES UTILIZAR UNA CUBRE
- COJINES
- SILLA



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= W6AXA-C7XG](https://www.youtube.com/watch?v=W6AXA-C7XG)

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!!!**