



*Colegio Aurora  
de Chile*  
CORMUN RANCAGUA

# YOGA

PROFESORES: FRANCISCA MAUBLÉN - GASTÓN CERDA G.

SEMANA 20

# INTRODUCCIÓN

- QUERIDOS ESTUDIANTES BIENVENIDOS A SU TALLER DE YOGA, EN ESTA SEMANA REALIZAREMOS UNA SERIE DE EJERCICIOS QUE TE AYUDARAN A ALIVIAR UN POCO EL ESTRÉS DE TU CUERPO.



# MATERIALES

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



# 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
- HTTPS: <https://www.youtube.com/watch?v=L1QERVMDIXW&PBJRELOAD=101>

# 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!!!**