



COLEGIO AURORA DE CHILE
CORMUN - RANCAGUA

TALLER DE YOGA



INSTRUCTORA
FRANCISCA MAUBLÈN



BUENA SEMANA MINI YOGUINIS!



La Práctica de esta semana esta basada en las Vinyasas.



Vinyasa significa la unión/combinación/flujo de la respiración y el movimiento. Es un tipo de yoga que se desenvuelve con una práctica aeróbica y activa, donde hay una ciencia de movimiento y ejercicios fluidos con transiciones.

Con Vinyasa se lleva el prana o energía a todo el cuerpo y se mantiene la buena salud gracias al movimiento.

AHORA A DISFRUTAR
DE LA PRÁCTICA DE
HOY!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=53pwl0iKND0>

