



*Colegio Aurora
de Chile*
CORMUN RANCAGUA

YOGA

PROFESORES: FRANCISCA MAUBLEN - GASTÓN CERDA G.

SEMANA 22

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=Q_BRTB8ADGC](https://www.youtube.com/watch?v=Q_BRTB8ADGC)

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!!!**