



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA



TALLER DE YOGA

PROFESORES: FRANCISCA MAUBLEN

GASTÓN CERDA

Sean todos Bienvenidos

- Antes de comenzar sean todos bienvenidos al taller de YOGA del colegio Aurora de Chile. Espero te encuentres bien junto a tu familia.
- En la siguiente clase te dejare un ejercicio de respiración que ayuda a la relajación y al manejo del estrés por medio del control y la conciencia respiratoria.



Link de la clase: <https://www.youtube.com/watch?v=Z7DaD8Ptrx4>



Espero te haya gustado mucho y te motives para la siguiente clase.
Nos vemos!!!