



# YOGA

PROFESORES: FRANCISCA MAUBLÉN - GASTÓN CERDA G.

SEMANA 35

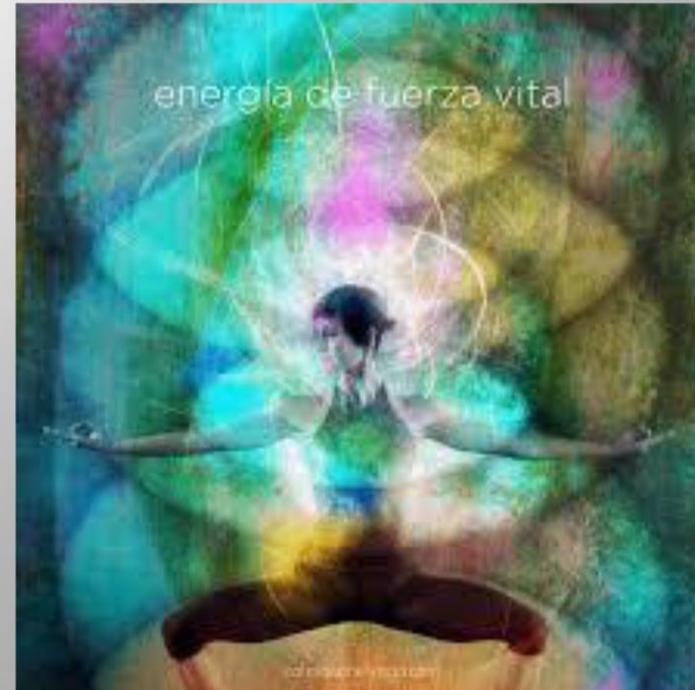
# INTRODUCCIÓN

- QUERIDOS ESTUDIANTES BIENVENIDOS A SU TALLER DE YOGA, EN ESTA SEMANA PODRAS REALIZAR UN EJERCICIO QUE TE AYUDARA A MEJORAR TU AUTOPERCEPCIÓN Y FORTALECER TU AUTOESTIMA.



# MATERIALES

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



# 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
- LINK: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GDW11LQ862I&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?v=GDW11LQ862I&feature=youtu.be)

# 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.

