GYM TIME

Yoga paso a paso en casa

Fuente: youtube y Paty Montero Yoga by Patricia Montero

El yoga es una práctica física y mental muy antigua que se ha ido expandiendo por todo el mundo debido a sus beneficios y a que garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente.

Es un arte milenario que ha demostrado ampliamente que puede mejorar nuestra calidad de vida, no solo a nivel físico sino también a nivel mental y espiritual. (psicologiaymente.com)

Te proponemos un reto de 8 clases para que puedas empezar a practicar yoga desde el principio.

Rutina completa del día: Yoga 45 min

Vídeo: [Clase 7/8](https://www.youtube.com/watch?v=xvko-Ahit9c)

