GYM TIME

“Reto Sentir”

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 4 semanas.

Rutina completa del día: Semana 1: Actitud 43 min

 Vídeo: [Clase 1/4](https://www.youtube.com/watch?v=BjLKbwaNplA)

