

Módulo 4: YOGA

ENFORMAYENCASA@GMAIL.COM



Ninoska Jalenzuela Benavides

Estiramientos de Piernas

Las posturas de estiramientos de piernas, nos dotan de flexibilidad, y la flexibilidad dota a tu vida cotidiana y a tu cuerpo a estar mas abierta, ágil para movilizarnos y recuperarnos luego de pasar tiempo en "sedentario".

Nos ayuda a estar mejor preparades en la prevención de lesiones y a mejorar nuestra postura.



Toda actividad debe ser supervisada por tu médico