

# Módulo 5: YOGA

ENFORMAYENCASA@GMAIL.COM



## Estiramientos de Piernas y Equilibrio

Las posturas de estiramientos de piernas combinadas con posturas de equilibrio nos ayuda en nuestra cotidianidad a tener una mejor destreza y respuesta a situaciones inesperadas, como por ejemplo, una caída.

Necesitamos:

- 1 silla.
- 1 toalla pequeña o 1 calcetín largo.

*Ninoska Jalenzuela Benavides*



Toda actividad debe ser supervisada por tu médico