



Profesora:  
**María del Carmen Rodríguez**

# YOGA

virtual



## Descripción:

En esta práctica de meditación de origen hinduista, se puede encontrar un equilibrio físico y emocional, para ayudar a liberarse del estrés, a mejorar las técnicas de respiración y a tonificar el cuerpo.

**Inicio de clases viernes 16 de agosto**

**Horario:** grupo 1- viernes, de 12:00 m. a 1:00 p.m.  
grupo 2- viernes, de 1:00 p.m a 2:00 p.m.

[Inscríbete aquí](#)

**Informes:**

[deporte@uao.edu.co](mailto:deporte@uao.edu.co)

  [@bienestaruaao](#)