



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

  [@bienestaruaao](#)