



Bienestar
te ofrece:

YOGA

Virtual - presencial

Profesor:

María del Carmen Rodríguez



Descripción del programa:

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.

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.

Informes:

deporte@uao.edu.co

[Inscríbete aquí](#)

uao