

YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

El yoga se basa en tres pilares: meditación, respiración y asanas (posturas). Es una actividad dirigida a armonizar el cuerpo y la mente. La práctica del yoga tiene múltiples beneficios físicos y emocionales, entre los que destacan perder peso, mantener la energía, aliviar tensiones y contracturas, y mejorar la flexibilidad y postura.

