

Beneficios del Yoga y por qué hacerlo

Escrito por fabiomolina - 12/02/2020 15:06

Un gran saludo a todos, espero que se encuentren muy bien el día de hoy.

Quiero comentar que luego de haber tenido tantos problemas físicos y de salud por culpa del estrés que me provocaba el trabajo me di cuenta que la solución más simple que podía tener era simplemente tener a mi disposición la oportunidad de hacer algún deporte.

Resulta que como llevaba tiempo sin practicar algún deporte entonces tomé la decisión de hacer Yoga ya que había leído anteriormente que éste tenía un montón de beneficios y bueno justamente les dejaré esto <https://yogabeneficios.net/> para que aprovechen de leer

=====