



## Yo ¿Yoga?

*Silvana Bongioanni*

**“El yoga es la herramienta que te ayuda a ELEGIR estar bien. EN ESTE MOMENTO. Con el cuerpo, la mente y el corazón.”**

**Tarea para el hogar:**

Recuerda el ejercicio que hicimos todas juntas durante la charla y repítelo todos los días; si es varias veces al día mejor!