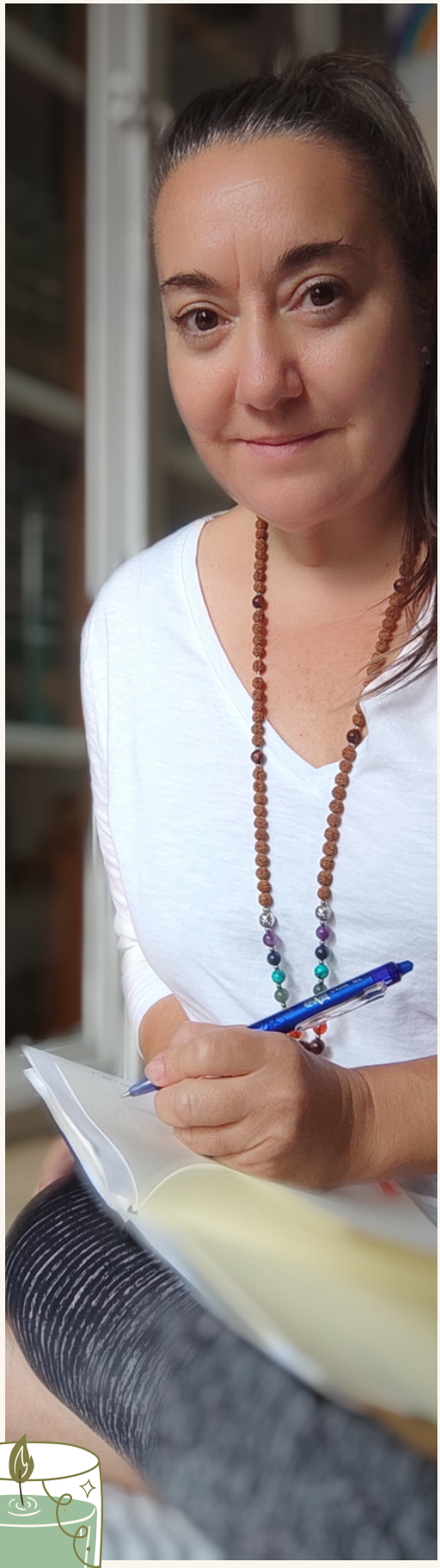
CURSO '22-23

LOS CINCO PUNTOS *de* LA SALUD



INTRODUCCIÓN

hola!!!

Te doy la bienvenida al curso '22-23.

Este año quiero profundizar en un pilar que para mí es tan importante como los yamas y los niyamas (ética del yoga), y son los 5 puntos de la salud.

- Alimentación adecuada
- Respiración
- Ejercicio adecuado
- Descanso
- Pensamiento positivo

Mi deseo es que este curso te ayude a implementar o cambiar algunos hábitos y de esta manera vivir una vida más plena.
Gracias

Esther