

# YOGA Suave



- Autoconocimiento corporal.
- Alineación de la postura.
- Mejorar la capacidad respiratoria
- Aprender a relajarse.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación de los movimientos.
- Mejorar la concentración.
- Aumentar la vitalidad y la sensación de bienestar físico y emocional.
- Mantener las articulaciones más flexibles.
- Mejorar el tono muscular.
- Mejorar la relación con uno mismo y con los otros

**OMINT**