



YOGA Chino

- Engloba 3 poderosas técnicas para controlar el estrés y equilibrarse: la respiración, la relajación muscular y la meditación.
- Su entrenamiento regular mejora la postura, fortalece el sistema nervioso, es útil en caso de enfermedades crónicas, elimina las emociones negativas, beneficia tendones y músculos y favorece el equilibrio y la circulación de energía.
- Contribuye a obtener un estado de salud y bienestar general.
- Puede ser practicado por personas de cualquier edad y condición física, principiantes o expertos.

OMINT