Generado:	26 November,	2025, 14:40

Beneficios del Escrito por fabiomolina	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

\_\_\_\_\_\_