

# Yoga en diferentes posturas

El **yoga** tiene como finalidad mejorar la alineación del cuerpo. Pese a que las asanas (posturas) son las mismas, existe una rama de esta disciplina, en la que se enfocan a que las personas tengan un cuerpo más sano.

Escoge diariamente una postura , mantente por 30 segundos inhala y exhala luego libera .

