

04  
Abril  
2025

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

## Namaste, todo el camino

El yoga es una forma estupenda de relajarse, reducir el estrés y conectar con uno mismo. La gran noticia es que no necesita nada sofisticado para empezar a practicar yoga. Si tiene su cuerpo y su respiración, ¡cuenta con todo lo que necesita para iniciar! Aquí tiene tres maneras de explorar esta práctica milenaria:

Concéntrese en su respiración por la mañana, antes de empezar el día. Puede ser tan solo un minuto de respiración intencionada.

Asiste a una clase de yoga en su comunidad. Explore las opciones en gimnasios, estudios de yoga o incluso en su departamento local de parques y recreo.

Practique yoga en la comodidad de su casa buscando un instructor en YouTube.

**¡Escanee aquí para encontrar una práctica de yoga en línea!**

