



MEDICINA HUMANA

Yarely Arlette Morales Santiz

DR. Mariana Catalina Saucedo Dominguez

Organizador gráfico

Interculturalidad

2° A PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de noviembre de 2023.

Yoga

Yoga significa “unión del cuerpo, la mente y el alma” no solo es un ejercicio físico sino también mental.

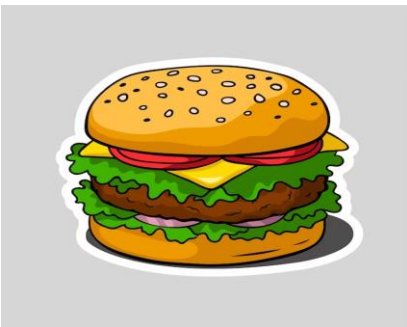
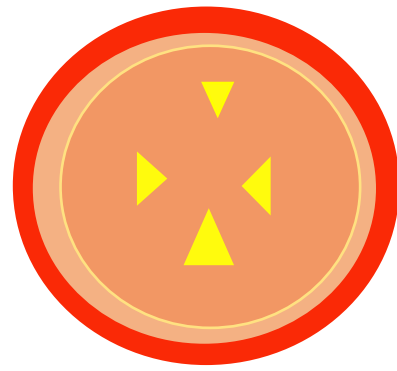
El yoga aporta diferentes aportaciones tales como el inicio, características, tipos, posturas.

Fue en la India donde inicio en el siglo XIX

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente.

Algunos beneficios son que reduce el estrés, relajación, concentración, coordinación, a la digestión.

En conclusión el yoga es una actividad en la cual podemos estar bien con nosotros mismos y con nuestro entorno.



Hecht FM. Complementary, alternative, and integrative medicine. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Goldman-Cecil Medicine. 26th ed. Philadelphia