

**MANTENTE EN
MOVIMIENTO**

TICKET

TICKET

**SOMOS
PROTAGONISTAS**



En tu historia con la diabetes,
tienes el rol principal.

¿Sabías que el yoga, entre otras actividades,
puede ayudarte a canalizar tus emociones?



Practícalo en casa, y mantente activ@



Diosa



Estocada baja



Plancha lateral



Plancha hacia arriba



Cuervo lateral



Rueda



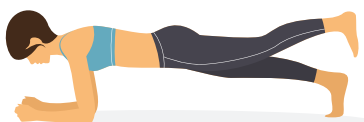
Silla giratoria



Postura de la langosta



Postura del barco



Plancha de una pierna