

INSPIRACIÓN Y ESTILO DE VIDA

Formas de celebrarte y consentirte a ti misma en el Día de la Madre

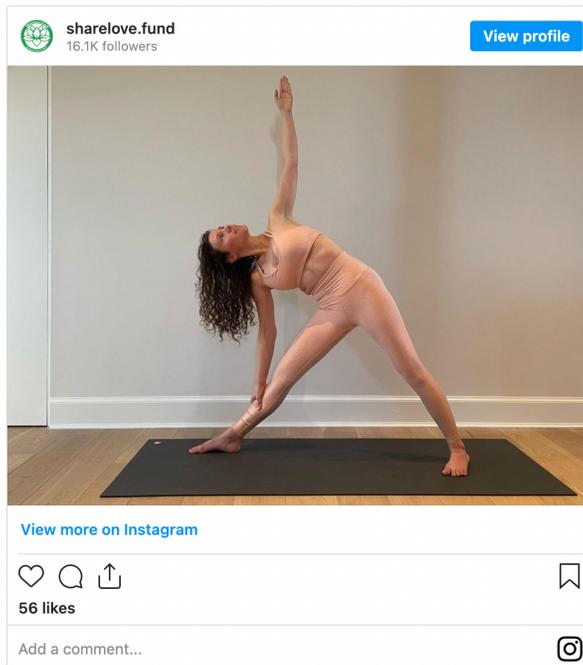


Publicado May 3, 2022
Por Rocio Chacón Gómez & Teresa Villarreal



Getty Images

9/21



Métete a clases de yoga o certifícate como instructora.

Si comprendiéramos de verdad los beneficios del yoga en nuestra vida estaríamos todas practicándolo. Desde el embarazo hasta en la vejez esta disciplina nos ayuda muchísimo. Te puede aliviar en momentos en los que estés atravesando por muchísima tensión, ansiedad o depresión y es que la maternidad tiene momentos hermosos pero también trae muchos desafíos. Si la idea te gusta hasta puedes certificarte y ese será un regalo que te haces para toda la vida.