

CLASE VIRTUAL DE YOGA PRENATAL

Practique yoga en la comodidad de su hogar



**Todos los
Miércoles de
12 PM - 1 PM**



- Reducir el estrés y la ansiedad
- Disminuir el dolor de espalda
- Centrarse en el estiramiento, el fortalecimiento y la relajación
- Conozca a otras mamás en un ambiente de apoyo

- Todas las clases son **GRATIS** y se ofrecen virtualmente usando la aplicación Microsoft Teams.
- Para registrarse por favor llame al **408-885-5436**
- Para más información, por favor visite nuestra página www.scvmc.org/AHED

Para conocer más acerca de los beneficios de yoga prenatal, visite la página de la Asociación Americana del Embarazo. Por favor escanear este código:

