

SALUD / TENDENCIAS

Ella lleva 4 años practicando Yoga y su misión es inspirar a todas las personas auto-humilladas a perseguir sus sueños

El Ciudadano · 17 de septiembre de 2015



Valerie Sagun es una chica de 28 años, vive en California y hace 4 años decidió darle un giro a su vida y empezar a hacer Yoga.

Hoy, 4 años después logra posiciones difíciles de esta disciplina, y su intención es inspirar a las personas que se dicen a sí mismas que no pueden y que han sido discriminadas por razones torpes como sus características físicas.

 Sagun empezó a subir fotos a su Instagram hace año y medio.

 En el cual podemos verla haciendo posiciones de Yoga realmente difíciles.

 Sagun confesó que el Yoga le ayudó bastante a superar la depresión y la ansiedad.

 "Nunca me sentí acomplejada por mi cuerpo en las sesiones de Yoga."

 "Yoga no es algo físico, si no positivismo"

 Sagun está entrenando muy duro para convertirse en profesora.

 Y así poder inspirar a la gente a hacer lo que se propongan.

 "Necesitamos más diversidad, algún día la diversidad se convertirá en algo normal"

 "A todos los que le interese el Yoga deberían sentirse libres de practicarlo, no importa su estado físico."

Vía: <http://notinerd.com>

Fuente: El Ciudadano