

Este vídeo demuestra que las mascotas y el yoga no se mezclan

El Ciudadano · 21 de noviembre de 2015

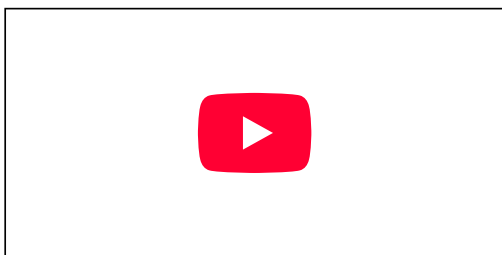


Cuando practicas yoga estás perdiendo peso, tonificando músculos, consiguiendo un cuerpo más sano y liviano, sin dejar de mencionar que incluso puede ayudarte a **desarrollar una mente más abierta y flexible**, en estos tiempos modernos y llenos de estrés.

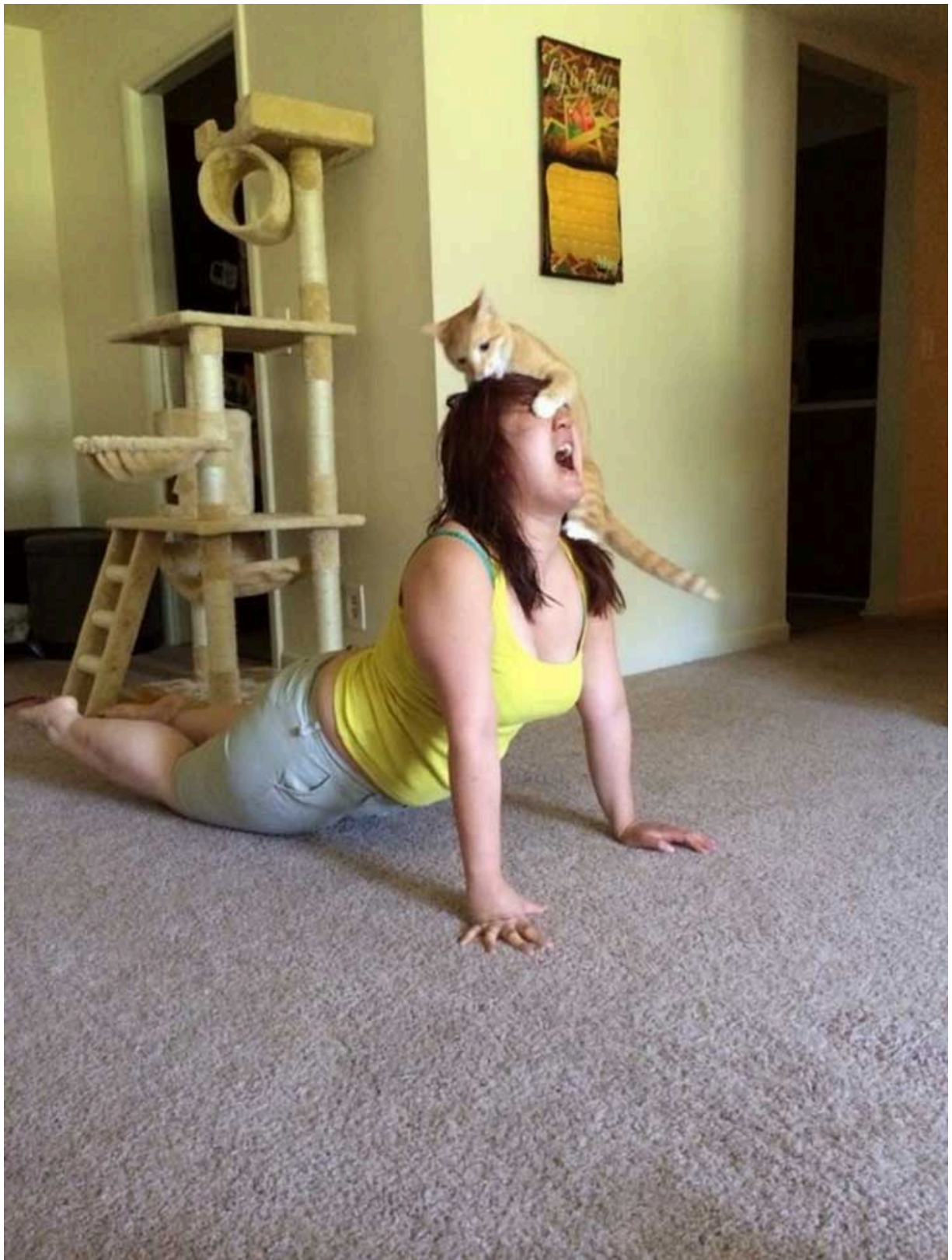
Una disciplina que se originó hace más de 5000 años en la India, pero que la verdad, ha logrado atraer cada día a más adeptos, gracias a lo maravillosa que es.

Algunos prefieren realizarla en grupos, otros solos en casa o rodeados de naturaleza. Una suave música o el ruido del agua que cae, puede ser realmente útil para conseguir paz y tranquilidad mientras se practica, pero **de lo que estoy 100% segura, es de que las mascotas no deben**

ser incluidas en esta rutina. ¿Las razones? Las podrás conocer en su totalidad a través del vídeo que compartimos a continuación:



 dydtMUC



Fuente: Youtube/[Upsocl](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)