



El " SALUDO AL SOL " es un ejercicio muy completo que actúa sobre todo el organismo :

- Calienta y estira la musculatura.
- Activa y mejora la circulación.
- Tonifica el sistema digestivo, masajeando los organos.
- Tonifica el sistema nervioso, mejorando la memoria.
- Suprime grasa de cintura, músculos..
- Carga de energía a todo el cuerpo, fortaleciéndolo.
- Da salud, fuerza y energía.

Practicándolo todas las mañanas, ¡¡¡ REJUENECE !!!