

RECOMENDACIONES PARA TUS DÍAS DE DESCANSO

La práctica de yoga no es solo un gran ejercicio físico, sino que ayuda a **calmar nuestra mente y a equilibrar nuestras emociones**. Hay infinidad de rutinas gratuitas por internet, para todos los niveles.

Por un IEnova sin contagios, vacacionemos en casa.



RECOMENDACIONES PARA TUS DÍAS DE DESCANSO

¡Prueba esa receta que tanto se te antoja!

Es el tiempo ideal para que pruebes tus habilidades culinarias en casa. Conviértete en chef por un día y mándale una probadita de tu receta a los tuyos.

Por un IEnova sin contagios, vacacionemos en casa.

