



Mi nombre es **Yarimar Merced-González** y soy **profesora de yoga** certificada por la Escuela Superior de Yoga en Puerto Rico (IYTA). Completé la formación de 200 horas en el 2017 para la enseñanza del yoga para adultos. Al mismo tiempo habiendo terminado la maestría en Consejería Psicológica, obtuve la **licencia de psicología** de Puerto Rico. Desde mi perspectiva el yoga y la psicología se entrelazan, ya que la evidencia científica ha comprobado que la atención a las posturas y la respiración consciente nos ayudan a fortalecer la conexión cuerpo-mente. Así como muchos otros beneficios, entre ellos aumentar el balance y la flexibilidad, la reducción del estrés y mejora del estado de ánimo. 

