

## **Clase 3**

### **Bailar merengue, el paso de caminar**

Para el ejemplo del bajo impacto bailando, te he puesto el merengue, porque es el mismo paso de caminar y es lo que hemos trabajado en la clase anterior. Pero puedes hacer con todos los estilos de baile que te gusten.

Bailar no solo nos da el impacto de la vibración, la pequeña corriente eléctrica, sino también nos da alegría, ayuda a sentirnos mejor y con eso nuestro cuerpo fabrica endorfinas, la hormona de la felicidad y de paso alcanzamos un poco el cuerpo, sacando acidez metabólica.

Baila, baila mucho, sé feliz y disfruta de la vida!!!