¿No pudiste asistir al taller **“Activa tus piernas. Ejercicios guiados para casa”**? Ahora puedes verlo cuando quieras en nuestro canal de YouTube.

En esta sesión, **Miguel Ángel Muñoz**, fisioterapeuta de **ASEM**, comparte una serie de ejercicios sencillos y guiados para favorecer la movilidad, fortalecer la musculatura de las piernas y ayudar a mantener la autonomía en el día a día. Una propuesta práctica para realizar desde casa, adaptada a las necesidades de las personas con esclerosis múltiple y otras enfermedades neurológicas.

▶ **Ya puedes ver el taller completo aquí:**
https://www.youtube.com/watch?v=I9PfXwnqdMw&t=1s

Desde ASEM seguimos acercando recursos y contenidos de utilidad para promover el bienestar, la actividad física y una mejor calidad de vida.