

YOGA

6 bonnes raisons de pratiquer cette activité



Le yoga découle d'un raisonnement philosophique qui unit l'esprit, le corps et l'âme par la respiration contrôlée, la méditation et des postures physiques.

Le yoga pour la souplesse et la santé des articulations

Cette discipline contribue à prévenir et soulager les symptômes de l'arthrite. C'est excellent pour les muscles et la flexibilité.

Le yoga contre les maux de dos

La pratique des postures de yoga peut diminuer votre risque de développer des problèmes de dos en renforçant les muscles abdominaux.

Le Yoga pour la santé générale de votre corps

Puisque le Yoga vous aide à mieux respirer, il aide également votre sang à mieux circuler, en conséquence vos organes fonctionnent mieux. Vous améliorez votre santé.

Le yoga pour l'équilibre

Le yoga permet de renforcer le sens de l'équilibre qui diminue avec l'âge.

Le yoga contre le stress

Certaines postures et techniques de respiration combattent les effets nocifs du stress sur le système cardiovasculaire.

Le yoga pour lutter contre l'insomnie

Des exercices mentaux et de respiration permettent à l'esprit de ralentir et de se reposer, ainsi vous trouverez plus facilement le sommeil.