

## 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.