



16 bienfaits du Yoga sur le corps et le mental

PROUVÉS PAR LA RECHERCHE !



Réduit l'inflammation, présente dans les maladies cardiovasculaires, le diabète, cancer, etc.

Améliore la souplesse et l'équilibre



Améliore les capacités pulmonaires et l'asthme



Favorise la perte de poids



Diminue les douleurs chroniques

Améliore la santé du coeur



Encourage l'adoption d'habitudes alimentaires saines: impact sur l'indice glycémique, troubles alimentaires, etc.

Apaise l'anxiété et renforce la confiance en soi



Muscle le corps



Soulage les maux de dos



Lutte contre la dépression



Améliore la qualité de la vie: humeur, fatigue, douleurs, etc.

Améliore la qualité du sommeil



Réduit le stress



Améliore la concentration et la mémoire

Soulage les migraines

