BENEFICIOS DEL YOGA



Mejora de la flexibilidad

Las posturas de yoga (asanas) estiran y fortalecen los músculos, lo que puede mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.



Aumento de la fuerza

Algunas posturas de yoga requieren que sostengas tu propio peso corporal, lo que puede fortalecer tus músculos y aumentar tu fuerza.



Reducción del stress

El yoga incluye técnicas de respiración y meditación que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y mejorar el bienestar mental.



Mejora la postura

Las posturas de yoga pueden ayudar a corregir la postura y a aliviar el malestar de espalda y cuello.



Mejora del sueño

Puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente y a promover un sueño reparador.