

S-a descoperit ca yoga este o terapie care ajuta la cresterea imunitatii, vigurozitatea organismului si puterea diferitelor sisteme ale corpului. Printr-un control foarte bun al trupului, o cunostinta a limitelor si capacitatilor tale, practicarea regulata a exercitiilor de yoga iti poate aduce solutiile la probleme de ordin fizic si psihic.

*** sursa sanatate.acasa.ro