

BENEFICIOS DEL YOGA

SALUD FÍSICA

1

Ayuda a la digestión

2

Reduce la presión arterial y frecuencia cardíaca

3

Mejora la coordinación

4

Alivia dolores físicos provocados por el sedentarismo

5

Aumenta la flexibilidad

6

Fortalece huesos y músculos

SALUD MENTAL

7

Mejora la concentración

8

Ayuda a dormir mejor

9

Aumenta el rendimiento laboral o de estudio

10

Reduce la ansiedad y el estrés