

5 Benefices Du Yoga



Le yoga vous aide à vous sentir Bien

Le Yoga vous rend plus souple



vosre force est accrue en pratiquant le yoga

Le Yoga renforce votre systeme immunitaire



Le Yoga ameliore votre concentration



IDÉES REÇUES sur le yoga

FAITES LE TRI ENTRE RÉALITÉ ET FICTION!

1

LE YOGA EST RESERVÉ AUX FEMMES

- les premiers yogis étaient des hommes
- nombre de profs sont des hommes
- aux USA les disciplines se marient entre football/basket ball et yoga

C'EST FORCEMENT SPIRITUEL

- c'est surtout un ensemble de pratiques spirituelles, mentales et physiques

2

3

LE YOGA CE N'EST QUE DES ETIREMENTS

- c'est un combiné d'exercices musculaires actifs qui combine des aspects du fitness

ON NE PEUT PAS SE MUSCLER EN FAISANT DU YOGA

- Send the finalized order to the partner restaurant
- Merchant payment

4

5

ON NE PEUT PAS SE BLESSER EN YOGA

- comme dans toute discipline sportive si l'on applique pas la technique correctement
- faire attention à écouter son corps dans les flexions

JE NE PEUT PAS FAIRE DE YOGA PARCE QUE JE NE SUIS PAS SOUPLE

- C'est justement une très bonne raison de pratiquer
- réfléchissez-y!!

6

7

LE YOGA SE PRATIQUE LE MATIN

- C'est surtout à vous de choisir
- il y a des cours à toutes heures, c'est l'intensité qui est surtout à adapter au moment