

Como conozco la gran preocupación por la actividad física, esto es lo último en investigación.

Recientes investigaciones confirman que emborracharse...te da los mismos beneficios que practicar yoga....

SAVASANA

posición que produce una total relajación



BALASANA

posición que brinda una sensación de paz y calma



SETU BANDHA SARVANGASANA

Esta posición calma el cerebro y ayuda las piernas cansadas



MARJAYASANA

posición que estimula el área de la columna y la medula espinal



HALASANA

Excelente para el insomnio y el dolor de espalda



DELFIN

Excelente para el área de los hombros, el tórax, las piernas y los brazos



SALAMBHASANA

Ideal para estimular la región lumbar ,las piernas y los brazos



ANANDA BALASANA

Esta posición es ideal para dar masaje a el área de las caderas



MALASANA

Esta posición es para los tobillos y los músculos de la espalda

