

Nos cinq bonnes raisons de se mettre au yoga !!



1/ Tonifier sa silhouette

Ca n'a pas l'air évident au premier coup d'œil, mais le yoga permet d'augmenter ses capacités physiques. Si si... Promis. Comment?

Grâce à un travail en profondeur. Et puis, pour tenir en équilibre sur les mains, c'est quand même plus simple avec des bras tonifiés, et une ceinture abdominale en béton!

2/ Assurer l'équilibre physique et mental

"Non, mais le yoga, c'est « hum », des « ohm », c'est beaucoup trop calme pour moi". Justement! C'est peut-être LA raison pour laquelle il faut vous y mettre. Mettre un peu le rythme effréné de la semaine sur pause. Et aligner son corps et son esprit. Et c'est scientifiquement prouvé : le yoga permet un rééquilibrage des glandes hormonales. (Les sautes d'humeur, tout ça : EN-VO-LE !)

3/ Améliorer sa respiration

"Inspire-expire" : ça vous allez l'entendre. La pratique du yoga est fondée en grande partie sur la maîtrise de la respiration. Chaque mouvement permet de prendre conscience de l'air qui entre et sort dans nos poumons. Une pratique régulière agit même sur les capacités respiratoires. Conséquence directe : une meilleure gestion du stress au quotidien. Un moment de panique avant une grosse réunion au boulot? "Inspire- respire", et tout de suite, ça va mieux et on va tout cartonner!

4/ Améliorer son sommeil

Forcément, si on respire mieux, si on aligne son physique et son mental : on dort mieux la nuit. Exit les petites pensées toxiques au coucher !

Une petite méditation rapide, de la reconnaissance pour les bons moments de la journée, et on peut s'abandonner dans les bras de Morphée (ou de votre chéri(e)... mais ça, ça vous regarde!).

Ce qui est sûr, c'est que vous passerez de meilleures nuits.

Et qui dit "nuits réparatrices", dit super teint au réveil, et ça on A-DORE!

5/ Prendre du temps pour soi

Last but not least, se dégager du temps. Prendre RDV avec soi-même. On l'a dit : c'est la course TOUS LES JOURS. S'accorder du temps, c'est la première raison de s'y mettre.

S'accorder une heure de pratique, une heure pour soi.

Chaque semaine.

On peut traîner des pieds en y allant (surtout quand le ciel a décidé de dégouliner sur notre brushing) mais en sortant, on est tellement bien qu'on se dit qu'un petit frisotti n'a jamais fait de mal à personne.

Parole de #yogi!

