



Non si è mai troppo giovani o troppo vecchi per frequentare i [corsi di Yoga a Creazzo](#) .

Gli esercizi di respirazione migliorano la flessibilità aiutando articolazioni, tendini, muscoli e rimanere agili.

Le persone che soffrono di osteoartrosi o artrite reumatoide vedranno un miglioramento notevole nella loro rigidità, nel loro dolore e in altri sintomi artritici praticando **posizioni e [posture Yoga](#)**



Grazie ai [corsi di Yoga a Creazzo](#) potrete mantenere il vostro corpo forte coinvolgendone tutti i muscoli. Le varie posizioni rafforzano i vostri piedi, le gambe, le mani, le spalle, gli addominali, la parte bassa della schiena.

Lo **Yoga** è anche una forma di meditazione che dà grande senso di **pace interiore**.

Ai [corsi di Yoga svolti a Creazzo](#) potrete imparare ad **avere più consapevolezza del vostro corpo** , ma anche auto-controllo, coordinamento e flessibilità.

In caso tu avessi qualsiasi disturbo fisico che pensi possa disturbarti nella **pratica dello yoga** ti consigliamo di consultare il medico prima di cominciare i nostri corsi.