

Envolver Fisioterapeutas e treinadores na prática digital para orientação remota em exercício físico.

3 POSES DE YOGA SIMPLES PARA TODOS ALONGAMENTOS

Essa prática fortalece o corpo, tranquiliza a mente e estimula o sistema imunitário!



Postura da criança

Esta é uma das posturas clássicas de descanso do yoga: auxilia a acalmar a mente e alongar as costas e os quadris.

Postura de cobra

Essa posição é particularmente vantajosa para indivíduos com asma, ciática e depressão.



Postura de cão a olhar para baixo

Uma postura multifuncional para fortalecer as costas, reduzir a frequência cardíaca e restaurar a energia.

Para obter mais informações sobre o REBALANCE, visite o nosso site, Facebook e LinkedIn.

Parceiros:

