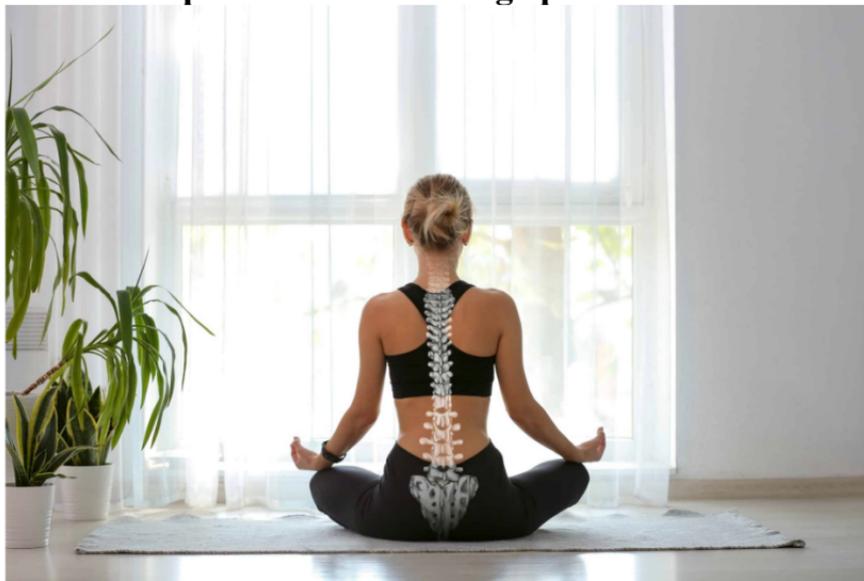


Kundalini Yoga pour le dos

Pourquoi le Kundalini Yoga pour le dos ?



Le Kundalini yoga est l'une des pratiques les plus bénéfiques pour le dos. En effet, cette discipline permet de renforcer les muscles dorsaux et d'améliorer la posture. Mais ce n'est pas tout ! Grâce à des exercices ciblés, le Kundalini yoga peut également soulager les douleurs lombaires et cervicales. Alors si vous avez mal au dos, ne cherchez plus, le Kundalini yoga est la solution ! Et en plus, vous pourrez enfin dire adieu à votre boss qui vous reprochait toujours de vous affaler sur votre chaise. Avec une colonne vertébrale bien alignée, vous serez prêt à affronter toutes les situations, même les plus stressantes.

Alors, à vos tapis !

Pour plus d'informations :
pierrettecysteopathie.com

