Méthode fitness abdominaux : le Yoga



Et si le Yoga pouvait nous permettre d’obtenir un ventre plat et esthétique.La méthode qui suit devrait vous permettre de retrouver la forme et la santé en douceur.

»

- Vous tonifiez tout votre corps : abdominaux, épaules, bras, fesses, cuisses. Vous améliorez votre forme physique et votre silhouette s’affine. Que diriez-vous de changer votre garde-robe et d’habiller une taille plus petite?
- Vous réduisez votre niveau d’anxiété et pouvez mieux profiter de chaque moment de bonheur dans votre journée, que ce soit au travail ou à la maison.
- Votre niveau d’énergie augmente et vous vous sentez fraîche et revigorée, prête à accueillir la journée ou la soirée.
- Vous apprenez à vivre le moment présent pendant votre séance de yoga. Vous êtes ensuite en mesure de transposer cet apprentissage dans votre vie en vivant le moment présent avec les gens que vous aimez : vos enfants, votre conjoint, votre famille et vos amis.
- Vous apprenez une technique de relaxation pour réduire

votre stress. Plus vous pratiquez la relaxation et mieux vous gérez votre stress dans votre vie.

- Vous augmentez votre flexibilité et votre souplesse. Vous vous sentez grandir et rajeunir.
- Vous améliorez votre posture et votre maintien en stimulant la colonne vertébrale. Ne dit-on pas qu'une colonne vertébrale en santé est un corps en santé?
- Vous stimulez les voies respiratoires et le chakra du cœur. Vous sentez que, enfin, vous respirez et que, oui, vous êtes bien vivante.
- Vous apprenez à calmer votre esprit. Vous êtes plus en mesure d'organiser vos pensées et de faire des choix qui représentent vos valeurs.
- Vous dormez d'un sommeil profond et réparateur et réduisez peut-être la quantité de sommeil dont vous avez besoin.
- Cette expérience de yoga est plus qu'un entraînement physique. Elle est une expérience d'union entre le corps et l'esprit et vous toucherez la personne que vous êtes vraiment.
- En pratiquant régulièrement, vous vous acceptez et vous vous aimez telle que vous êtes, sans vous juger. Vous acceptez vos limites et vous permettez à votre potentiel de s'épanouir.

Avec cette solution de yoga, vous êtes vraiment gagnante sur toute la ligne : vous prenez du temps pour vous, vous vous faites du bien, vous tonifiez votre corps et vos abdominaux et vous augmentez votre flexibilité. À la fin de chaque séance, vous ressentez un sentiment de détente et de paix intérieure. »

