



I [benefici fisici dello Yoga](#) sono tantissimi e al [centro di Yoga a Creazzo](#) lo spieghiamo sempre.

Lo Yoga migliora la circolazione sanguinea per cui può [aiutare ad alleviare alcune lesioni](#) , compresi i disturbi da stress fisici ripetuti (particolarmente ginocchio, schiena, muscoli posteriori della coscia).

Naturalmente è necessario consultare il medico prima di utilizzare lo Yoga.



Presso il [centro di Yoga a Creazzo](#) spieghiamo anche che lo Yoga è un ottimo esercizio per le **donne vicine alla menopausa** perché può essere praticato con attenzione anche da chi ha problemi di osteoporosi e assottigliamento delle ossa (in base alla gravità oppure allo stadio dell'osteoporosi si consiglia di valutare il parere di un medico).

Anche i **bambini** possono [beneficiare dello Yoga](#) . Quelli con disturbi causati da deficit di attenzione e iperattività possono imparare a rilassarsi e a mantenere il controllo attraverso la respirazione.

Nel [centro Yogamio di Creazzo](#) potrete anche capire come lo Yoga aiuti a combattere la stanchezza e come aiuti a mantenere l'energia accumulata.