5 exercicis de ioga per començar el diumenge molt relaxats/des

Davant l'estrès i l'angoixa que senten moltes persones durant aquests dies, és important mantenir-nos actius/ves psicològicament i físicament. **Aquestes 5 postures de ioga t'ajudaran a relaxar-te, centrar-te i estar de més bon humor:**

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]