



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Le yoga aide à calmer les douleurs dorsales

<https://www.n-3ds.com/actualites/30401-le-yoga-aide-a-calmer-les-douleurs-dorsales/>

Faites du yoga si vous souffrez de douleurs dorsales. La pratique de cette discipline peut aider à soulager la lombalgie et à améliorer la qualité du sommeil. Des chercheurs américains du Boston Medical Center ont tenté de savoir si le yoga a un effet positif sur les douleurs dorsales et la qualité du sommeil. Le but était de trouver un moyen de savoir si cette discipline indienne est une alternative aux analgésiques.

Faites du yoga si vous souffrez de douleurs dorsales. La pratique de cette discipline peut aider à soulager la lombalgie et à améliorer la qualité du sommeil. Des chercheurs américains du Boston Medical Center ont tenté de savoir si le yoga a un effet positif sur les douleurs dorsales et la qualité du sommeil. Le but était de trouver un moyen de savoir si cette discipline indienne est une altern

Date created: 04 01 2020