

Pourquoi pratiquer le Yoga à jeun ?

Si vous êtes un pratiquant de Yoga vous avez sûrement déjà entendu votre professeur vous conseiller de venir le ventre vide, ou sinon vous avez déjà expérimenté le yoga après un repas et vous savez ...

Vous savez comme arriver sur son tapis le ventre plein est désagréable. Sensation de lourdeur, léthargie, nausée, mal au ventre, reflux gastriques et on en passe ...

Voilà pourquoi il est fortement recommandé d'attendre 3 heures après un repas pour pratiquer, mais pourquoi ?

=> meilleure circulation de l'énergie

=> purification et nettoyage des organes

=> meilleure intériorisation pendant la pratique

=> meilleure élimination des graisses

Nous proposons toujours aux yogis dans nos stages de faire la séance du matin à jeun et même si cela est compliqué le 1er jour, ils en ressentent très vite les bienfaits !