

## Le Yoga

De récentes études nous suggèrent que la pratique du yoga aurait de nombreux bénéfices sur les patients en traitement de chimiothérapie. Alors pourquoi ne pas vous lancer dans la pratique de ce sport ?



### 4 très bonnes raisons de vous y mettre !

**1. Un effet bénéfique sur la gestion du stress**

Avec le yoga, vous apprendrez à détendre votre corps et calmer votre esprit en écoutant tous vos sens. Il vous aidera donc à calmer vos peurs ou vos angoisses liées aux épreuves que vous traversez.

**2. Améliore votre sommeil**

Grâce à des exercices faits en douceur et des exercices de respiration, vous parviendrez plus facilement à la détente mentale, la détente musculaire et la détente du dos. De ce fait, votre corps et votre esprit seront libres pour mieux dormir.

**3. Redonne de l'énergie**

Alors que les traitements malmènent votre corps, le yoga redonnera de l'énergie à votre organisme et réduira les douleurs musculaires et articulaires.

**4. Regonfle le moral**

Grâce au travail de détente, le yoga chassera la déprime qui peut parfois survenir pendant la maladie.