



ESPORT | | Actualitzat el 29/03/2020 a les 08:21

## 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;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```