



3 postures de ioga que milloraran les teves relacions sexuals

[inicentrareport]**El ioga té molts beneficis.** No només ajuda a cremar calories, sinó que també enforteix els músculs i els ossos, augmenta la flexibilitat, alleuja els dolors posturals, redueix l'estrès i l'ansietat, millora la qualitat del somni i promou la concentració.

Practicar aquest esport també millora la teva salut sexual. Al final, contribueix a la connexió entre el teu cos i la teva ment, la qual cosa és essencial per gaudir del sexe. A continuació, **et compartim 3 postures de ioga que són molt efectives per millorar les teves relacions sexuals:**

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]