# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग एक एकीकृत अभ्यास है जो अच्छे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए कई लाभ प्रदान करता है।



### शारीरिक लाभ

योग लचीलेपन, शक्ति, में सुधार और संतुलन करता है



### तनाव में कमी

योग विशेष श्वास और ध्यान अभ्यास करके शांत और आराम करने का एक तरीका है। यह आपके शरीर को शांत और स्थिर महसूस करने में मदद करता है।



# बेहतर मुद्रा

यह कोर की मांसपेशियों को मजबूत करता है, सही करता है, असंतुलन और रीढ़ की हड्डी पर दबाव कम कर देता है, जिसके परिणामस्वरूप आसन और पीठ दर्द बेहतर होता है।





# मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

योग तनाव के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है और मूड में सुधर कर समग्र भावनात्मक लचीलेपन में है.

# ऊर्जा में बढ़त



The information provided by MSPC's Drug Information Centre is for consultation purposes only. It is not a substitute for personalized medical or legal advice. Any treatments or procedures mentioned are informational resources for healthcare professionals and should be considered in light of specific circumstances and medical guidelines. Use this information is at your discretion. While every effort is made to ensure accuracy, Maharashtra State Pharmacy Counci's Drug information Centre is not responsible for any recommendations or errors. The center is not liable for any damages resulting from the use of this information. In case of any discrepancy across newsletter documents, english version will be given due preference.