

गठिया का यौगिक प्रबंधन



लाभ

योग लचीलेपन, जोड़ों की गतिशीलता में सुधार और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में सहायता करता है। योग सजगता में वृद्धि करता है, जो बदले में तनाव और पुराने दर्द को कम करने में सहायता करता है।

