Publicado en Ciudad de México el 26/06/2024

# [Tres beneficios del yoga en la era del burnout laboral](http://www.notasdeprensa.es)

## PLENA ACTIVEWEAR, invita a explorar los beneficios del yoga. Una disciplina que combina posturas físicas, respiración y meditación para promover un equilibrio integral

 En los últimos años, el término "burnout" ha ganado notoriedad en el ámbito laboral, describiendo un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés crónico en el trabajo. Este síndrome, reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un fenómeno ocupacional, se ha convertido en una preocupación global, afectando la productividad y el bienestar de millones de personas en todo el mundo. En este contexto, es necesario llevar a cabo actividades que permitan llevar un equilibrio entre la vida profesional, la vida personal y que permita procurar el bienestar físico y mental. Considerada una de las mejores prácticas para trabajar mente y cuerpo, el yoga emerge como una práctica milenaria que ofrece una solución efectiva y natural para combatir el burnout. La marca mexicana de ropa deportiva para mujer PLENA ACTIVEWEAR, invita a explorar los beneficios de esta disciplina que combina posturas físicas, respiración y meditación para promover un equilibrio integral. Los beneficios del yoga ante el burnout laboral Reducción del estrés: Disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés a través de técnicas de respiración y posturas relajantes ayuda a calmar la mente y el sistema nervioso. Mejora del sueño: Un descanso adecuado es esencial para la recuperación del cuerpo y evitar el agotamiento. Aumento de la energía y la vitalidad: Las posturas de estiramiento y fortalecimiento mejoran la circulación y la oxigenación, lo que contribuye a una sensación general de bienestar y vitalidad. Para las mujeres que buscan comenzar o profundizar en su práctica de yoga, PLENA ofrece una línea de ropa deportiva diseñada para combinar confort, funcionalidad y estilo. Cada prenda está confeccionada con materiales de alta calidad que se adaptan a los movimientos del cuerpo, proporcionando el soporte necesario sin sacrificar la comodidad. Se puede descubrir más sobre Plena y su visión en www.plena.mx. "Namaste".

**Datos de contacto:**

Daniel Cardona

PR

5543415804

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/tres-beneficios-del-yoga-en-la-era-del-burnout](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Moda Entretenimiento Otros deportes Fitness Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)