

厦门专业全日制瑜伽 厦门印度瑜伽老师 厦门好的瑜伽会所

产品名称	厦门专业全日制瑜伽 厦门印度瑜伽老师 厦门好的瑜伽会所
公司名称	厦门恒瑜伽
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市思明区禾祥西路4号鸿升大厦三楼恒瑜伽
联系电话	0592-2210638 18950070638

产品详情

哈他瑜伽常被称为传统瑜伽，它是现在所有与体式有关的瑜伽风格流派之母。在哈他（Hatha）这个词中，“哈”（ha）的意思是太阳，“他”（tha）的意思是月亮。它代表男与女，日与夜，阴与阳，冷与热，以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。哈他瑜伽是一个没有竞争感的习练，它重视呼吸、意念和身体的结合，强调每一个体式的感觉，而不是做到完美。它带来健康的裨益太多，但这个系统的真正力量在于它是一条通向永恒快乐和内在自由的途径。

哈他瑜伽优雅平和，非常适合初学者，哈他瑜伽博大精深，也非常适合任何不同程度的习练者。

阿斯汤嘎瑜伽 Ashtanga Yoga 阿斯汤嘎瑜伽由帕塔比·乔伊斯根据他的老师克里希纳马查的教学创建和完善，体式内容具备挑战性，需要有一定体能完成。阿斯汤嘎瑜伽有其固定的顺序，不能随意改变和创新，练习者必须掌握好了前面的体位，才能得到老师的允许继续其后的体位练习。这种充满挑战性的力量型瑜伽，能快速地提高体力和专注能力，注重动作与呼吸的同步性。由这种锻炼产生强烈的内热清洁身体的各个部位，使它远离病痛，能给练习者一个轻盈而强壮的体魄。瑜伽Ananta Yoga总部Heritage Yoga PVT.LTD.位于印度新德里，于2004年成立。Heritage Yoga志在将瑜伽的益处带到全世界，

而第一步就是在中国厦门成立恒瑜伽（Ananta Yoga）来让真正寻求瑜伽知识的人们，

能够学习到真实纯正的瑜伽。恒瑜伽Ananta

Yoga的目标是将正确的瑜伽知识教授给适当的人，创造全人类之间的和谐，从而建立国际间的和平 Ananta来自于梵文（世界上最古老的语言），意为“无限”。它也是Vishnu（在印度神话中，Vishnu为掌管世界万物的神）的其中一个名字。人类的梦想和愿望是无限的，正面的事物和神的能力更是无极限的，一切美好意图和纯净能量无穷无尽。

恒，是人类知觉中不会改变的事物，永远存在，超越时间，是Ananta的引申义。

易经恒卦：象征恒久，通达，没有灾难，利于坚持正道，利于有所往。

这份永恒无限的正面能量，正是恒瑜伽（ANANTA YOGA）想带给您的。