

# 厦门口碑好的瑜伽培训会所

产品名称	厦门口碑好的瑜伽培训会所
公司名称	厦门悠季莲花瑜伽会馆
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市火车站罗宾森广场钻石阁1105
联系电话	0592-5855010 15259239851

## 产品详情

交易说明 如有需要欢迎来电咨询。服务项目悠季莲花厦门瑜伽会馆秉承总部的教学理念，引进最纯粹的印度瑜伽，开设哈他瑜伽、理疗瑜伽、高温瑜伽、流瑜伽、阴瑜伽、阿斯汤伽、塑身瑜伽、户外瑜伽等课程。与厦门的朋友一起分享。服务内容 主要课程简介 艾扬格瑜伽：是以印度国宝B.K.S Iyengar大师命名的一种目前在全球很受欢迎的瑜伽练习方法，采用各种瑜伽辅助工具来进行练习，注重体式精准正确的拉伸、人体的生理结构、骨骼肌肉的功能等，有矫正和恢复身体的理疗效果，适合初学者、体弱入门者和身体僵硬的人群，同时也适合需要提高体位质量的练习者。馆内老师曾前往印度跟随艾扬格大师的传人Zubin Zarhostimanesh（祖宾）及Faeq Biria（梵克）学习艾扬格瑜伽。背痛修复及肩颈理疗：由于坐立姿势不正确，长期伏案工作、缺乏运动及过分肥胖等因素，肩颈腰背酸痛已成为一个很常见的问题，在这些针对性的瑜伽课中，会结合人体的解剖知识，用相应的体式和辅助工具帮助达到理疗的效果。肩与髋的打开：高温瑜伽：高温瑜伽就是在38 -42 的高温环境中做瑜伽，在高温体能会更快到达柔软状态。它由26种伸展动作组成，属于柔韧性运动，能改善脊椎柔软度，适合办公室一族。同时，它藉由一些扭转弯曲伸展的静态动作，直接刺激神经和肌肉系统。长期练习热瑜伽除了能够减肥之外，还能对偏头痛、腰背痛、颈椎痛和肠胃疾病有所缓解。经络瑜伽：经络瑜伽将瑜伽动作与中华传统经络学相结合。所设计的瑜伽动作和姿势是根据每一条经络来设置完成的，要求动作做得富有力度，让肌肉得到充分拉伸。是无不良反应、非损伤性不介入人体的自然疗法，因它是一种富于技巧的人体运动形式，利用一种独特的肢体伸展、按压、扭转激发身体的经络系统穴道。这种运用动作外力作为刺激因素，激活了经络系统的调整功能，使身体趋于正常，改善淋巴和血液循环、促进皮肤和各器官的新陈代谢、增强免疫力、调整人体内部机能，燃烧人体过多脂肪，同时让人更多的内省和内观自我，课后有一种非常宁静享受的感觉。经络瑜伽结合瑜伽呼吸法、冥想法练习，能增强体质、提高免疫力，让身心减压、放松，消除精神的紧张、抑郁，使人保持年轻、平和、安宁的心态。肩与髋的打开：肩关节和髋关节同属球窝关节，是人体关节中活动幅度最大的关节。肩与髋是否足够灵活对很多瑜伽体式的准确完成起着决定性作用，这堂课程专门围绕着这两个关节的活动设计的一系列动作，帮助打开肩与髋，以便向更高级的练习做好准备。内分泌调理瑜伽