

永安学跳肚皮舞好、便宜永安肚皮舞教练培训

产品名称	永安学跳肚皮舞好、便宜永安肚皮舞教练培训
公司名称	贝丽丹一千零一夜东方舞舞蹈艺术学校
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	福州福州市鼓楼区白马北路229号省电影公司教学楼
联系电话	0591-83826387 18650759965

产品详情

永安学跳肚皮舞哪里有？最好、最便宜永安肚皮舞教练培训？学校简介：福建首家与国际教学接轨的东方舞（肚皮舞）培训中心，专业从事肚皮舞培训和演艺为主的音乐舞蹈艺术学校。学校面积约500平方左右，设有成人班和少儿班，另设图书室。培训科目有：肚皮舞、芭蕾、瑜伽、拉丁舞、爵士舞、中国舞，还另设特色课程：国学课程、心理辅导课程旨在用灵魂舞动生命，将舞蹈融入生活的专业舞蹈艺术培训中心，最有特色的是灵性舞蹈教学，这个独特的教学结合各种舞蹈元素，冥想、心理学、禅静等所有激发灵魂深处潜藏的本源自身，用灵魂带动身体律动，将所有的喜怒哀乐通过身体舞动得以升华、释放。学校致力美的传播、美的分享、美的成长！客服QQ：598931152 近几年来，流行着一股“肚皮舞热潮”，伴随着充满节奏感和优雅浪漫气息的中东音乐，经常跳肚皮舞，会让女性更加富有魅力、灵动的气息，性感的眼神及富有美感的动作，而这种舞蹈除了可以缓解人的精神压力外，还有健体、塑身的功能。这种舞蹈对于健康有哪些帮助作用，如何把握练习节奏取得最佳效果？运动医学专家认为，肚皮舞着重训练女性的体型，可以通过剧烈的扭动消耗热量，专门针对训练腰腹部，的确可以起到消除赘肉的功能。同时，肚皮舞还能调节女性内分泌系统，促进盆腔血液，内在按摩腹腔子宫器官，对月经不调、痛经等妇科疾病有显著疗效。通常女性做器械和其他有氧健身时，很难活动到骨盆、耻骨和腹腔，而肚皮舞是一种全身的舞蹈运动，可以让你的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的运动，它通过腰部、骨盆、臀部、胸部、头颈、肩膀、手臂、大小腿的舞蹈运动和旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作，达到舒经活骨的作用，尤其会提高腹肌的弹性和柔韧性。除了健身功能外，肚皮舞还可以改善身体弹性，减轻地心引力让女性日益下垂的全身松弛的赘肉。外国已有权威实验证明，长期坚持跳肚皮舞，还可以防止骨质疏松症和关节炎。邮箱：598931152@qq.com 网址：<http://www.fjdpw.com/>
会所地址：福建省福州市鼓楼区白马北路229号省电影公司教学楼 官方微博：beilidan1001@sina.cn