

## 想要练好瑜伽找王晴瑜伽会馆

产品名称	想要练好瑜伽找王晴瑜伽会馆
公司名称	王晴瑜伽会馆
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	潍坊寿光大酒店对面圣海花园高层西单元701
联系电话	0536-5652027 13562635200

## 产品详情

想要练瑜伽找王晴瑜伽会馆 寿光王晴瑜伽会馆，致力于瑜伽培训、教学、加盟。瑜伽会馆内环境优雅宁静，设施完善，瑜伽底蕴浓郁。秉承古典瑜伽风格，结合现代瑜伽精髓，以身、心、灵三修为主旨，全方位致力于系统、专业的瑜伽健身活动推广和传播。所有特色课程都是在国际瑜伽基础上编排延伸出来，开设贵族小班授课模式，会员教学课程能够满足不同顾客的需求。是寿光最具综合实力及教练口碑的瑜伽培训机构，寿光最专业的瑜伽培训中心。主教练王晴，从事瑜伽教学已经十余载，曾在北京，上海等城市俱乐部担任主教练，现也长期到国内各大城市向资深瑜伽老师学习最新的瑜伽项目，把国内最新型瑜伽技术及项目带入寿光，让寿光的瑜伽爱好者学习到最全面，最新型的瑜伽项目及技巧。一般来说，人们都是利用早晨、中午、黄昏或睡前来练习瑜伽。其实，只要保证空腹的状态，一天中的任何时间都可以练习。换句话说，饭后(3小时之内)是不宜练习瑜伽姿式的。在真正的瑜伽行者看来，清晨4-6点才是练习瑜伽的最佳时刻，因为此时周围万籁俱寂，大气最为纯净，肠胃活动基本停止，大脑尚未活跃起来，容易进入瑜伽的深层练习状态。选择在露天的自然地练习，就算不去郊外，而在花园等环境较好的地方对于户外瑜伽来说是最适宜的。但千万不要在大风、寒冷或有污染的空气中练习，也不要太阳直射下练习(黎明除外，因为那时阳光柔和，有益于健康)。另外，练瑜伽当然以使用专业的瑜伽垫为好，当地面太硬或不平坦的时候，瑜伽垫能发挥缓冲作用，帮助您保持平衡。但是，如果没有专业的瑜伽垫，铺上地毯或对折的毛毯也可，安全舒适是最重要的。切记不要在过硬的或太软的地上进行练习时，同时注意不能让脚下打滑，以免受伤。初学者也可使用一些道具来辅助练习某些姿式，可用的道具如瑜伽砖、瑜伽绳等等。很多姿式都可使用相应的道具，帮助练习者进行循序渐进的练习，同时能更准确掌握每一个姿式传达给身体的感觉。