

# 宝力来健身瑜伽培训

产品名称	宝力来健身瑜伽培训
公司名称	佛山市南海区宝力来健身有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:宝力来健身
公司地址	佛山市南海区桂城桂澜路
联系电话	0757-63308488 13928664536

## 产品详情

一天，学生问瑜伽老师：“瑜伽中最难的动作是什么？”老师想了想，伏身做了个大拜式，全身贴地，非常虔诚。

学生满心奇怪地照做了。发现这个动作很简单。她不解地问道：“老师，这并不难啊，您看，我都能做到。”

老师淡淡地笑道：“你做的时候，真的把自己放到最低的位置了吗？”学生不解，又照做了一遍，说道：“您看，我已经全部贴到地板上了。”

老师还是笑笑。“我是说你的心，真的是谦卑地把自己放到最低吗？”

学生不能理解，不就是一个瑜伽动作吗？下课了。学生匆匆地换好衣服，往家赶。她开着小车，刚转了弯，一个拉客的电三轮车迎面而来。路口只容一辆车通过。狂按喇叭，示意三轮车让开，已经进了一半的三轮车夫左右看看，照直往前开。

没办法，只得把车停下来，气鼓鼓地倒车给他让路。回到家，把包往沙发上一甩，把事情讲给老公听了。老公笑了笑，解释说：“那种老式的电三轮车是没有倒档的。”她的心咯噔了一下。

自己凭什么要求三轮车让她，难道只是因为自己是小轿车，别人是三轮车吗？她又想到了瑜伽老师反问的问题，“真的把自己放到最低的位置了吗？”她有些羞愧地红了脸。

第二天，再去上瑜伽课时，当额头点地，双手伏地时，她静心凝神，真正感觉到自己在天地万物间是那么的谦卑，而心，本应在尘世里放至最低。

下课时，老师赞许地看着她，说道：“这个动作是最难的，但是，对人是最高益处的。”

后记：瑜伽体式中没有最难的动作，也没有最标准的动作。只要你能用心体会每一个体式，拉伸或锻炼到体式应该练习的部位，那就是属于你的体式！

## 宝力来健身瑜伽教练培训

随着瑜伽的传播和普及，练习者从瑜伽中受益，从而带动越来越多的人步入瑜伽。练习者的增多，对瑜伽老师的需求就更大，好的老师更是分外抢手。

羡慕、好奇让无数女人为这个职业趋之若鹜，她们认为：成为瑜伽老师，便拥有了想要的一切：美丽、健康、优雅、智慧.....

### 选择静悦瑜伽

#### 选择成功的开始

宝力来静悦瑜伽教练培训基地成立于2011年，是国际瑜伽协会在广东指定的唯一一家导师培训基地（以下简称“宝力来瑜伽”）。目前，宝力来瑜伽拥有一批具有丰富教学经验的资深导师，不断把国内最新瑜伽的知识和技巧传授给学员。

宝力来静悦瑜伽除了开设了瑜伽初、中、高、资深导师培训班之外，还开设了肚皮舞培训、瑜伽舞韵、高温瑜伽、流瑜伽、亲子瑜伽、颈椎瑜伽和艾扬格课程等特色课程。

注：

- 1、招生对象16-35周岁；
- 2、周末班：每星期六、星期天上午09:30~下午16:30上课，全年无休；
- 3、全日制培训班：每天上午09:30~下午17:30

佛山市南海区城市广场3楼（地铁南桂站）