

# 长春瑜伽馆 长春瑜伽

产品名称	长春瑜伽馆 长春瑜伽
公司名称	长春市圣悦文化传播有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	吉林省长春市朝阳区西安大路与安达街交汇处盛嘉新城1栋701室
联系电话	043188599258 17386887362

## 产品详情

瑜伽（Yoga）是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

修身养性、平静内心。长期练习瑜伽能够达到心静，忘掉所有不愉快的，更好的熏陶自己的情操、让自己更加充满自信、更加热爱生活

### 练瑜伽有什么好处

增强抵抗力。长期练习瑜伽能达到强身健体的作用，同时也能够增强抵抗力，比如说能够减少感冒等疾病的发生；

### 练瑜伽有什么好处

改善个人情绪。由于瑜伽使包括脑部在内的腺体神经系统产生回春效果，心智情绪自然会呈现积极状态。它使你更有自信，更热诚，而且比较乐观。每天的生活也会变得更有创意。

### 练瑜伽有什么好处

调节生理的平衡。长期练习瑜伽能够保持身体中的各大系统的状态，同时也能够调整生理机能，达到强身健体的作用。