

长春瑜伽馆课程|长春瑜伽馆

产品名称	长春瑜伽馆课程 长春瑜伽馆
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

为了能够让大家的伽人们更好的练习瑜伽，圣悦瑜伽的小编专门整理了几种长春的瑜伽种类供大家学习，大家可以根据自己的实际情况选择相应的瑜伽进行练习：

放松关节压力——阴瑜伽

阴瑜伽，名为阴，因为其理念与中国道家思想中“阴”的概念非常契合，是非常独特的具有中国风的一种瑜伽。它与哈达瑜伽类似，但不同的是，它不像哈达瑜伽的主要目的是锻炼肌肉，而是拉伸身体的连接要素——关节。练习时，这个体系的特点是在体式中保持被动状态，每个体式持续几分钟。有人认为阴瑜伽是哈达瑜伽中历史最悠久的练习方式，因为它能够非常好的帮助身体适应长时间冥想，而长时间冥想就是古老印度教传统中王者瑜伽的首要元素。

我精神放松——迈索尔瑜伽

迈索尔瑜伽是一种自我练习的阿斯坦伽瑜伽，没有老师来指定体式。学生根据自己的能力和程度进行练习，但是，它是很多学生集体练习的。老师在适当的时候会来鼓励你，给你帮助。迈索尔这个名字来自于印度的城市，就是阿斯坦伽阿上师ShriK.PattabhiJois生活和教课的地方。

献给准妈妈们——孕瑜伽

怀孕期间，如果想要保持身材，做一些对将要出生的宝宝有益的活动，那孕期瑜伽是非常好的一种方式，可以两者兼顾。无论你是新接触瑜伽，还是有经验的瑜伽练习者，怀孕期间都可以很好地享受瑜伽。瑜伽练习可以帮助你准备好面对分娩过程，同时又可以找到准妈妈同伴。而且在你上孕期课程的同时，就已经给自己的小宝宝找好玩伴啦！