

# 空中瑜伽的好处

产品名称	空中瑜伽的好处
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

空中瑜伽是一种目前非常受欢迎的瑜伽，因为其效果显著而备受大家的欢迎，但一般我们都只是知道空中瑜伽好，但是具体有哪些好处我们却很少有人知道，下面就跟随圣悦瑜伽的小编简单了解一下吧：

空中瑜伽的灵感来自于物理治疗的牵引或悬吊，通过自身重力将压缩的脊柱伸展开，尤其适合肩颈僵硬、腰椎间盘突出病变的患者。

空中瑜伽的吊绳缠绕在腹股沟和腋下的淋巴腺区域，特别适合有瘦身排毒需求的人群，练习之后手臂、副乳、臀部、大腿明显变瘦。

空中瑜伽的不稳定状态让核心肌群自然收紧，加强腰腹力量并有效减少腰腹多余脂肪，促进肠胃蠕动。

长春圣悦瑜伽是波丽霸集团旗下的连锁瑜伽会馆，在长春有7家直营店，遍布于长春市各个区，目前瑜伽馆主要课程有瑜伽培训、肚皮舞培训、瑜伽教练培训等，且绝大多数的教练均为讲师级别的，绝对让您体验到纯正的瑜伽、肚皮舞课程培训！为了方便全国的瑜伽爱好者可以更好的学习瑜伽，圣悦瑜伽正在不断努力的开设其他瑜伽连锁会馆，力争打造全国性的瑜伽养生会馆！对于目前长春的瑜伽馆来说多数都是一个店面，很少会有连锁店面，这样一旦您搬家就会造成交通或时间上的不方便，而如果您选择了长春圣悦瑜伽馆，即使您换区居住，我们也可以为您安排就近的瑜伽馆为您服务！

联系人：圣悦瑜伽 联系电话：17386887362 V：syyj0431 网：www.86yujia.com