空中瑜伽的注意事项

产品名称	空中瑜伽的注意事项
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

空中瑜伽是一种新型的瑜伽体式，因为其特殊的要求而对于我们的身体有很大的移除，可以有效的起到放松、瘦身、疗养的功效，而且还很很强的互动性及趣味性，但正是因为空中瑜伽的特殊性而对安全的要求格外的高，下面小编就来和大家说以啊空中瑜伽的注意事项吧：

1.练习空中瑜伽在通风的地方练习，室内练习的时候要将门窗打开，以便吸收氧气。

2.如果在保持一个比较困难的姿势的时候，身体出现不良反应一定要及时停止，然后进行按摩。

3.练习空中瑜伽的时候不要穿鞋子，尽量光着脚，这样比较舒适。

4.在练习空中瑜伽的途中不要喝太多的水。

5.练习瑜伽前后一个小时尽量不要用餐，并且在饭后两小时内也要避免练习。

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

可以体验到纯正的瑜伽、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