

长春瑜伽体式讲解之流瑜伽

产品名称	长春瑜伽体式讲解之流瑜伽
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

瑜伽的种类有很多，但是对于瑜伽初学者来说练习瑜伽一定要循序渐进，要根据自己的实际情况来选择瑜伽的种类，接下来就跟随小编琪琪来了解一下流瑜伽，流瑜伽（hatha vinyasa flow yoga）是时下很流行的一种瑜伽，在练习的过程中以行云流水般流畅的动作组合来强健身体，它比较侧重伸展性，力量性，柔韧性，耐力，专注力的全面锻炼，让每个核心体式都能使用不同的连接体式（vinyasa）进行紧密串联。它的体式之间的衔接给人一气呵成之感。Flow Yoga中的Flow意为“流动，流畅”，所以称“流瑜伽”，即动作像行云流水一样，缓慢流畅，当流水遇到岩石时，会激起浪花，流瑜伽也穿插有快速的节拍性动作组合。

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