

红谷滩学瑜伽 健身房学瑜伽 一禾瑜伽服务

产品名称	红谷滩学瑜伽 健身房学瑜伽 一禾瑜伽服务
公司名称	江西一禾瑜伽服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	红谷滩新区CBD中心区莱蒙都会商业中心（万达广场对面）5B栋1020室
联系电话	13576083737

产品详情

?为何用下犬式作为体式间的过渡？

一禾瑜伽老师曾建议，看一个瑜伽师是否合格有经验就看他两个体式：一是站立山式，一是下犬式。山式是体式的源泉和基础；而下犬式则是稳定关节并建立身体连接的基础。

也就是说因为下犬式可以很好的将不同的类型的体式连接起来，红谷滩学瑜伽，让练习更顺畅，同时，可以最快大限度的让身体能量平衡并有一个完整的循环。

基本体式要点图中可见，学初级瑜伽，可以看出，免费学瑜伽，下犬式当中，结合了柔韧和力量，倒置的体式，一个体式就可以充分启动身体各个部位的觉知。从下犬式的形态上来看，倒置的三角形，很好的稳定，健身房学瑜伽，却又有流动和伸展。

一禾近期好课程

近期好课推荐

- 瑜伽职业教师培训
- 产前修复瑜伽、产中修复瑜伽、产后修复瑜伽、企业瑜伽形体教学
- 李磊老师《冥想的艺术》一阶课程
- 瑜伽教培，普拉提大器械，瑜伽系统培训，密集班，精进班

- 【疗愈阴瑜伽】暑期之旅
- 【瑜伽茶修】暑期之旅

『一禾瑜伽』位于南昌市红谷滩新区CBD中心区莱蒙都会商业中心（万达广场对面）5B栋1020室，拥有多名RYT200全美瑜伽联盟导师 馆内设有各大流派的瑜伽课程（阿斯汤伽/艾杨格/寰宇瑜伽/普拉提/阴瑜伽/空中瑜伽等等）、瑜伽哲学、瑜伽体位提升班、中英双语特色课程及国际国内名师工作坊、国际国内师资培训，立志将瑜伽传播给更多瑜伽爱好者和瑜伽老师，同时引进更多国内国际导师到江西，打造省内很棒的瑜伽学习场馆，造福更多的瑜伽人。

选择一个灵性的教师

不要从那些只强调身体层面的瑜伽教练培训。去找一个能向你传授瑜伽完整的灵性意义的教练，这点非常重要。那个教练也不应该是一个只会引经据典的书斋里的学者。教练所传授的应该来自他本人直接的体验。

要得到直接的传递

不要接受那些没有经验的教练的培训，他们会把自己追随的大师的DVD放给你看。也不要因为听说某个大师会“偶尔出现”在培训的课程中而受吸引。每个学生都应该和一个灵性的教师有直接的接触和体验，因为知识和智慧往往是在能量层面传递的。

红谷滩学瑜伽-健身房学瑜伽-一禾瑜伽服务(推荐商家)由江西一禾瑜伽服务有限公司提供。江西一禾瑜伽服务有限公司（www.jxyhyj.com）是从事“专注于瑜伽教培,瑜伽理疗,塑形,孕期调理,产后修复”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：章校长。