

南昌红谷滩一禾瑜伽 瑜伽教练速成班 江西瑜伽教练班

产品名称	南昌红谷滩一禾瑜伽 瑜伽教练速成班 江西瑜伽教练班
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

从古代印度的瑜伽修行智者，已经发现每一个人体里有一股储备能量，潜伏在脊椎骨底部的第四节。现有22种传统的瑜伽派系，都向着同一目标：把这沉睡的储备能量唤醒，把它提升。这股能量被称为“昆达里尼” (Kundalini)。当昆达里尼提升时，人们的潜能被充分开发，觉知力得到快速的提升。而昆达里尼瑜伽就是完全专注在激与提升昆达里尼这股人类与生俱来的创造性的能量上。

理疗瑜伽体式：三角式瑜伽

理疗：改善消化问题1.保持山地站立。右脚向右伸展一步，与肩部宽度相同，脚趾略微向外张开。2，吸气，江西瑜伽教练班，双臂平放掌心向下，平行于地面，这是基本的三角形站立。3，呼气，左脚向左90度打开，然后吸气，上半身向左伸展，保持手臂与地面平行。呼气，向左弯曲，尽可能将左手伸到地面，不要弯曲膝盖。上半身垂直于地面，右手可以向上伸展，周末瑜伽教练班，保持手臂呈直线状，暑期瑜伽教练班，眼睛始终朝向右手指尖。4，停留时间为10秒至1分钟，吸气，然后用右臂向上伸展，身体慢慢向后抬起，头部回到中心，直立站立，双臂平行于地面。5，自然地将双手放回起始位置，然后交换姿势练习。

瑜伽师资培训2019.7.8-2019.8.8地址：南昌红谷滩新区

课程亮点如果你是瑜伽爱好者

那你一定想

了解瑜伽背后的精髓和根本

如果你想成为一名瑜伽老师

那你一定想好好学习

拥有专业的瑜伽知识和正确的引导方式

把瑜伽传播给更多需要的人

无论你是谁，现在你可以做到

利用暑假时间充电学习

密集性 系统性 专业性

接触瑜伽 感受瑜伽的魅力

7月和志同道合的人一起

get一门新技能 见证更很好的自己

课程内容瑜伽哲学 瑜伽体位精准正位讲解 呼吸法 冥想 清洁术 体式串联 课程编排
课程演练体式 调整技巧 瑜伽基础理疗

适合人群1.零基础瑜伽小白

2.对体式精准，矫正方式，顺位技巧有追求的瑜伽爱好者

3.追求身体健康，同时对自身的内在修行有思考有想法的人群

时间&费用课程时间为全日制

每天6:30-8:30 9:00-12:00 14:00-18:00

7月8日-8月8日 每周日休息

南昌红谷滩一禾瑜伽(图)-瑜伽教练速成班-江西瑜伽教练班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）拥有很好的服务和产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！