

零基础学瑜伽 一禾瑜伽服务 湾里区学瑜伽

产品名称	零基础学瑜伽 一禾瑜伽服务 湾里区学瑜伽
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

?练习普拉

练习普拉提的女性多是前凸后翘，气质明显，以明星、维密超模、网红等。男性多是运动相关职业，湾里区学瑜伽，篮球、足球等为主要代表。身上都有一个统一的标签“多金”

现在正是普拉提从明星专享，到普通人也能练习的过渡期，各种健身房遍地都是，但普拉提场馆却很少，专业普拉提教练特别稀缺。各大普拉提机构都大喊缺教练。

相比瑜伽，哪里学瑜伽好，学习普拉提的入门难度较低，有舞蹈体育功底、或者退伍军人更加易学，只要肯付出汗水就可以。

?普拉提和瑜伽有什么区别

普拉提和瑜伽起源不同瑜伽：瑜伽起源于五千多年前的古印度，本是指哲学派别，这一哲学主张调息，零基础学瑜伽，静坐等修行方法，广义上，瑜伽是哲学，狭义上是一种精神和肉体相结合的运动，现在一般指练功方法，用来增加身体和心智以及精神的健康。

普拉提：普拉提源自于集中营，是其创始人约瑟夫·普拉提的姓氏，因为约瑟夫·普拉提从小体弱多病，他在其日后工作中，将东西方的养生方法结合，如将瑜伽，太极，舞蹈等融合，并佐以自己设计的一起以及运动技巧，创造了普拉提。

瑜伽要求在空腹状态进行练习，而且需要准备瑜伽垫。

普拉提：可不空腹练习，但也不宜饱餐，可以适当吃一点，吃太多会导致消化系统功能失调，练习普拉提可以在瑜伽垫上进行，也可以在地板上进行。练普拉提的注意事项：

- 1、普拉提没有年龄和性别的限制，适于任何人。
- 2、由于大部分动作是躺在垫子上完成，所以建议女性朋友不要梳辫子来练习。
- 3、没有饮食限制，这会让不少人动心，但也别吃太多。
- 4、尽量穿紧身运动服练习，可以随时检查肌肉是否处于紧张状态。

零基础学瑜伽-一禾瑜伽服务(在线咨询)-湾里区学瑜伽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)是江西南昌,教育、培训的翘楚,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在一禾瑜伽服务领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创一禾瑜伽服务更加美好的未来。