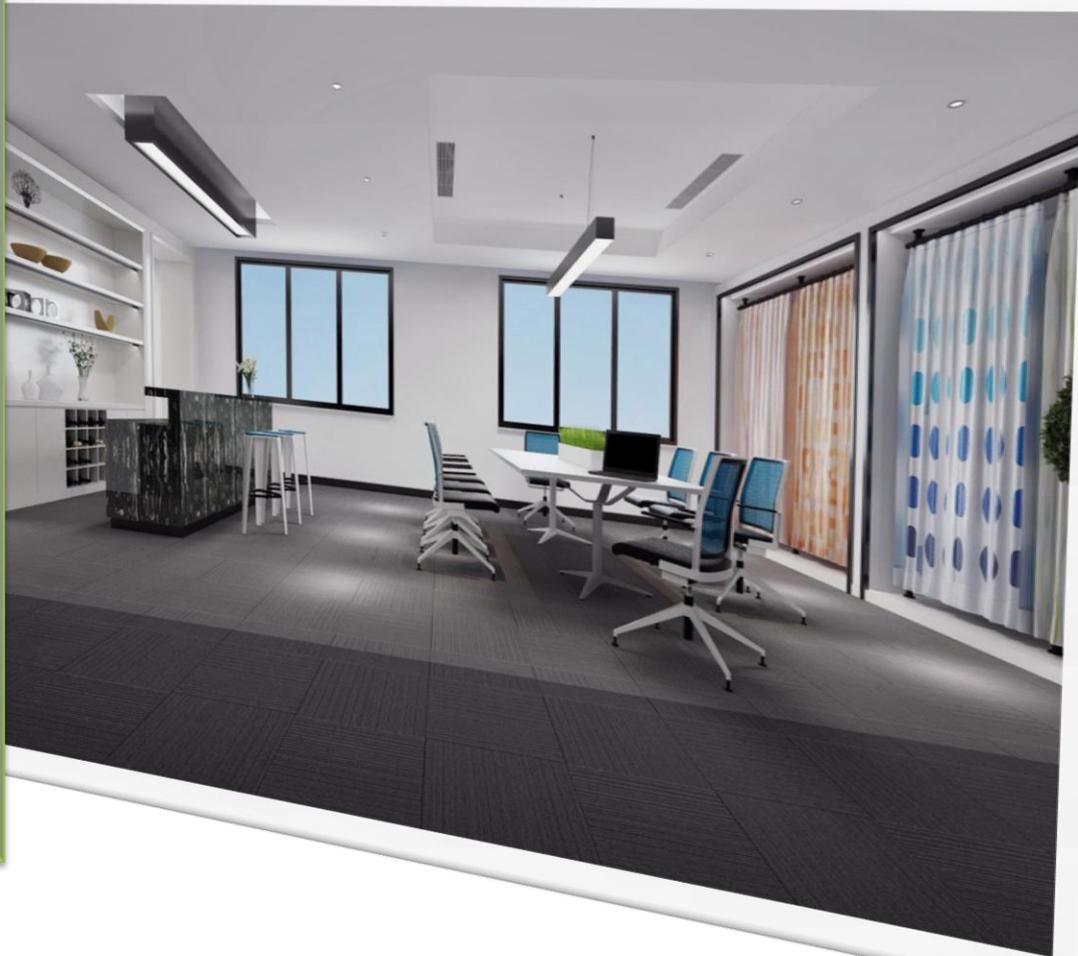




瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

- 第一堂 肩颈舒缓
- 第二堂 腰背舒缓
- 第三堂 椅子瑜伽
- 第四堂 眼部舒缓
- 第五堂 当季养生
- 第六堂 清理经络
- 第七堂 深度解压
- 第八堂 经络拍打
- 第九堂 头部舒缓
- 第十堂 日常瑜伽



在平时的日常生活中因为场地环境的限制，或者自身能力的限制，不得不借助一些辅助工具来完成某些瑜伽体式的完成。而椅子，也就成为最常用的一种辅助工具。不管您是坐办公室，学生，亦或是老年人，都可以通过椅子来实现某些体式。方便而有使用，你一定要试试！



### 陈姿玲 Radhalila

瑜伽高级培训导师  
高级健康管理师  
奉爱瑜伽传系弟子  
国际有机生态推广者  
菩佳国际健康庄园联合创始人之一  
上海菩佳科技环保有限公司高级健康顾问

### 资历

印度瑞士凯斯高级瑜伽导师培训  
菲律宾国际瑜伽导师静修培训  
RYT200国际瑜伽老师培训  
瑜伽私教精英课程培训  
高级健康管理师培训  
高级孕产导师培训  
跟随阿斯汤加终身授权导师John Scott体系习练Mysore

### 教学经验

Radhalila，2006年开始结缘瑜伽，至今修习十多年，喜读【黄帝内经】，【易经】，【博伽梵歌】等。擅长阿斯汤加流瑜伽，阴瑜伽，呼吸冥想，备孕产瑜伽，不同人群，不同阶段的学习。

中英文授课，  
风格柔和伸展，流畅附带力量。

瑜伽传承弟子，经常在印度和菲律宾进行瑜伽全方位修习，包括瑜伽生活方式，体位，哲学及语音冥想等。并协助国际瑜伽导师在华的瑜伽旅行授课。  
坚持用运“简单的生活，崇高的理想”瑜伽生活态度不断修习，通过对瑜伽更深层次的了解，使身，心，灵得到统一净化。





老师温馨叮嘱



## • 教练建议：

1、在训练时，全程都用鼻子呼吸：鼻毛可过滤脏空气和有害细菌，也可安定神经，让身体更健康。

2、练瑜伽前后一小时不要进食：保持空腹态。

3、把握体位法的缓慢过程和全身移动的感觉，比完成姿态更重要。

4、保持完成姿势时的呼吸数，以自己的体能为限。初学者保持3—5次的呼吸数即可，往后再慢慢增加次数。

5、练瑜伽只要持之以恒，尽自己最大的能力发挥，便能达到效果。同时，要提醒心脏病人注意，高温可能会带来不适。

## 注意事项

请参加活动的员工自备瑜伽服、瑜伽垫，并在活动结束后带离会议室。

活动时注意运动防护，以免受伤。