企业课程内容规划

     企业瑜伽课的开设，并不仅仅是单纯的瑜伽课，完成一些简单的体式，又或者是伸展一下僵硬的身体，更是一个放松，缓解压力的过程。一节好的瑜伽课程，既可以让员工在身体上面收获健康，也可以在心理方面有所建设，从而帮助企业更好的建立企业文化。

    在课程设计上，每节课都会有不同的主题。主要分为：肩颈理疗、脊柱理疗、减脂塑形、冥想类的课程。全方位的提供给员工专业的瑜伽知识。

    肩颈理疗：因为长期伏案工作，肩颈区域都会产生极大的不舒服，常年累积，会有颈椎病、颈椎反弓（强直）以及颈椎生理曲度消失的情况，针对这样的情况，课程的安排会主要以肩颈区域进行练习。从而达到放松肩颈，缓解疼痛不舒服的状态。

     脊柱理疗：伏案的状态不仅仅会影响肩颈区域，还有一大部分的伤害是脊柱区域，因为长时间保持弯腰驼背的状态，后背的肌肉力量薄弱，造成后背部疼痛、脊柱侧弯、腰肌劳损、椎间盘突出（彭出）等身体的疾病。脊柱理疗的课程是要强化背部区域力量。改善以上的状态。

     减脂塑形：主要是针对因为久坐造成的体型的改变，肥胖，过多的脂肪堆积，都会影响外在的形象。在这节课上，会针对减去多余脂肪，塑造形体上安排体式。

     冥想类课程：通过引导呼吸技巧，让人可以在轻松的状态下进入简单的睡眠状态，更深层次的放松头脑。高强度工作环境，很多人容易疲于工作生活状态，对身边的人际关系以及环境感到厌烦。适当的冥想，可以改善这样的状态，让头脑更加清晰，让精力能够更加充沛。