瑜伽教案

1. 流瑜伽

热身 拜日式AB或者古典式拜日式

主体部分 两到三个体式组合 包括战士一战士二战士三

三角式，侧角式，半月式等

拉伸放松

2，颈肩理疗课程 瑜伽一些拉伸动作拉伸放松颈肩，建立正确身体姿态

3，瑜伽颂钵修复睡眠课程 七脉轮颂钵敲击音乐帮助身体深度放松，适合压力大，睡眠有障碍的人群