

## 瑜伽課程

### 介紹

『瑜伽』源起於五千年前的印度，乃苦修者從動物患病不經過治療，卻可自然痊癒一現象所得之靈感，模仿學習各種動物的姿勢並加以修正，將此種緊張及鬆馳的方法運用到人體上治療各種慢性疾病。瑜伽體位法給予頭腦、筋肌、內臟、神經、內分泌腺以適度的刺激，讓你自以己的力量(自體力量)保持健康。



### 內容

**排毒瘦身瑜伽(Detox Yoga)**：透過特別設計伸展及扭轉動作，刺激內分泌腺體，暢通淋巴，排出體內廢物，修飾體態(令手臂、腰、臀、大腿線條更美的)、減少贅肉，達到修身、瘦身效果。扭轉動作也可以幫助按摩內臟，促進腸胃健康。

**健康減壓瑜伽(Gentle Yoga)**：會以平衡強力瑜伽的剛強，強調內在的潛能及肌肉的伸展。透過較長時間式子及配合瑜伽呼吸法，能放鬆筋膜、活化細胞、改善血液循環，緩解慢性疾病(如失眠、腰酸背痛、便秘、肩膊僵硬等)症狀，釋放因作息不正常所產生的壓力、提高身體自癒力，讓你放鬆自己及平靜心靈。

**動態瘦身瑜伽(Flow Yoga)**：通過有節奏的呼吸和體位姿勢協調同步，像流水一樣連接不斷的穿起來，引起身體內部能量的一種連續的流動，從而加熱身體，把氧分帶到血液，滋養腺體和內部器官，清潔和淨化神經系統，通過汗液排出不需要的毒素。

### 對象

- 12-17 歲 (青年)
- 18 歲或以上人士(成人)

### 特點

優點：提高柔軟度、調理身體、低運動量高效能運動

功效：把肌肉修長效果、靜態有氧運動效果



### 備註

- 本課程由合資格瑜伽教練教授
- 上堂前二小時內不宜進食。

