

瑜伽抗衰老

Yoga Workshop – Anti-Aging

不少女性選擇定期做美容護理以保持皮膚年輕緊緻，但卻因缺少運動、血液循環不佳而導致皮膚暗啞及蒼白。要由內至外都保持肌膚最佳狀態，練習瑜伽是其中一種最有效及天然的方法。

瑜伽的深呼吸練習能給予血液、細胞、皮膚以及所有器官輸送大量氧氣，血液循環良好，臉色開始變得紅潤，皮膚自然由內到外都富光澤及透出亮麗神采；而且練習瑜伽體位法時按摩腹腔內臟，促進腸胃蠕動有助清除宿便，減少毒素在體內積聚，全身的經絡通道透過練習瑜伽都得到整理，氣血運行的管道暢通，肌膚質素自然變好。

LifeFitness定期舉行不同主題的瑜伽工作坊，每個工作坊均能針對改善身體不同部份，而LifeFitness專業的瑜伽導師會為每個式子作詳細教授，不單讓愛美的您變得更健康、更美，更能使心境平和，壓力全消，各位會員千萬不要錯過！

抗衰老瑜伽式子

名稱	功效	注意事項
雙角式	頭及面部得到額外血液滋養，放鬆按摩心臟及鎮靜神經系統。	患高血壓和心臟病的人頭部不能完全下垂，低血壓者起身要緩慢，以防頭暈。
三角伸展式	柔和按摩肝臟，增強肝臟排毒功能，使面色紅潤，並可預防面部皮膚病。通過脊椎的扭轉，按摩腹腔內的器官，促進腸胃蠕動，避免消化不良，預防便秘。	
簡易頭倒立	使腦細胞充滿活力，強大腦的記憶力。面部、五官及毛髮都得到額外的血液滋養，可強健眼部肌肉，減輕脫髮情況，使面色紅潤。	患高血壓、心臟病、頸椎病者要按導師指引方可進行。
單腿垂直伸展式	可滋養大腦，使面色紅潤，強壯肝及腎臟，促進腸胃消化功能。	患心臟病者不宜，患有高血壓人士要按導師指引方可進行。

以上資料由本會專業瑜伽導師 Cherry Chan 提供