

# 整合健康概念 專業瑜伽指導

## The Power of Yoga

瑜伽是少數能促進整體身心健康的運動之一，不少人都熱愛參加瑜伽課堂，為的是保持運動習慣或放鬆心情；如果你屬這一類瑜伽愛好者，恭喜你！你已建立基本運動習慣，但要進一步提升練習瑜伽的層次，深入體會瑜伽的好處，一般的瑜伽課程或未能完全切合你的需要。

**想提升練習瑜伽的層次？** 私人瑜伽課程能令你事半功倍。開始私人瑜伽課程前，導師會先了解你的身體狀況及健體目標，再按你的瑜伽程度安排最貼身的課程，而且一對一的學習大大提升與導師的交流，更有效按照你的進展調整課程，自然能體會瑜伽的威力。

LifeFitness 於 6 月及 7 月份將推出高級瑜伽工作坊，引領你掌握學習 Iyengar Yoga 及 Patanjali Yoga 的技巧，請留意會所及網站上的公佈。

Yoga has become one of the most popular exercises to health-conscious people in these days. For Yoga fans like you, why not taking the challenge to practice yoga of higher level? LifeFitness introduces you Advanced Yoga Workshops for Iyengar Yoga & Patanjali Yoga in this summer. Details of the workshops will be announced soon in clubs and website, don't miss out!



### Iyengar Yoga

以著名的印度國寶 B.K.S. Iyengar 大師為名的瑜伽，特點是鍛鍊精準的姿勢、練習順序、使用輔助器材等、具治療嚴重疾病之效用。

### Patanjali Yoga

Patanjali 把瑜伽有系統及精簡地編成 196 項法則經典，展示如何透過瑜伽練習可改變個人，學習掌握情緒及意志，更可清除心理上的障礙。

想了解更多，立刻與本會健體顧問查詢！

\* 此工作坊為進階課堂，不適合初學者參加