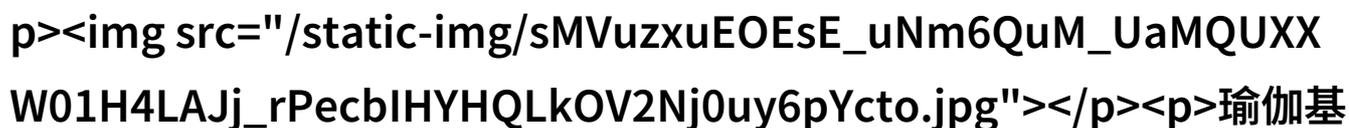


瑜伽老师的完美课堂网站内容总结

在c了瑜伽老师一节课网站上，学习瑜伽不再是难事。以下是我们总结的六个关键点，让你了解如何从这个网站中获得最佳体验。

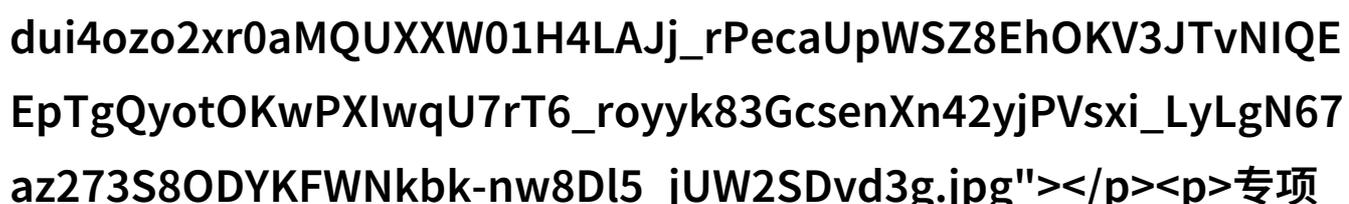
瑜伽基础知识

这个网站提供了丰富的瑜伽基础知识教程，无论你是一个初学者还是想要加深对某些技巧理解，都能找到适合自己的课程。通过这些教程，你将能够更好地理解瑜伽的原理和各个动作的正确姿势，

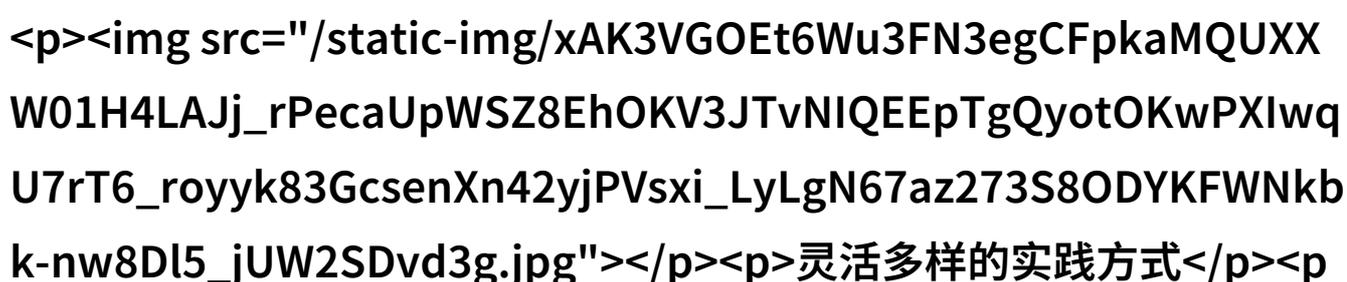
从而避免受伤，同时提高练习效果。

动态调整课程计划

网站上的课程计划是动态变化的，不同时间段、不同天气条件下都有相应的心理和身体状态调整建议。无论是在寒冷冬日还是炎热夏季，这些建议都会帮助你制定出最适合当时情况的一套练习方案。

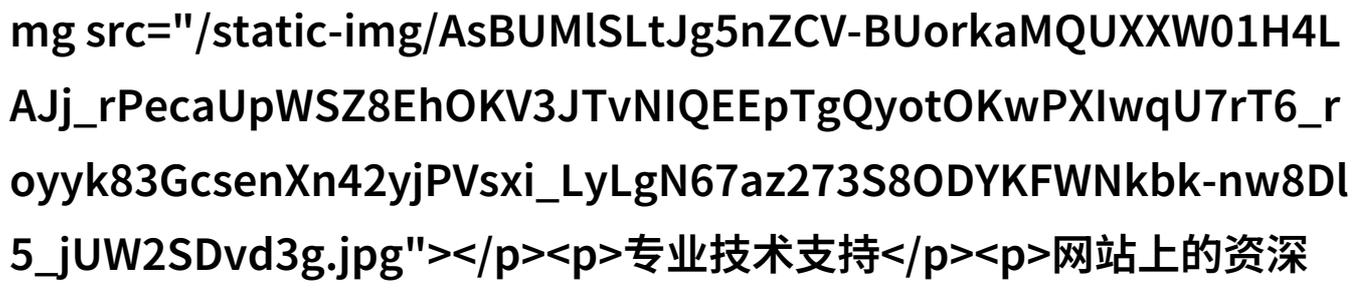
专项针对性指导

网站还提供针对特定问题或者目标（如减肥、增强核心力量等）的专项指导。这意味着，无论你的目标是什么，都能找到恰到好处的训练计划，确保你的每一次练习都是高效且有成效的。

灵活多样的实践方式

c了瑜伽老师一节课网站鼓励用户尝试不同的实践方式，如家居实践、公园散步或团队活动等。你可以根据自己的喜好和生活安排选择最适合

自己的实践方法，从而保持持续性的练习并享受更多乐趣。



专业技术支持

网站上的资深瑜伽老师会通过视频教学、小组讨论甚至是一对一咨询来为你提供专业技术支持。当遇到任何疑问或需要进一步解答时，可以随时联系他们，以便更快地达到个人健身目标。

社区互动与支持系统

不仅如此，该平台还有一个活跃的小型社区，成员们可以分享经验交流心得，与其他人一起激励彼此，即使在远方也能感受到来自他人的关怀与鼓励。这让整个学习过程更加充满活力，并增加了坚持下去的心理力量。

[下载本文pdf文件](/pdf/798693-瑜伽老师的完美课堂网站内容总结.pdf)