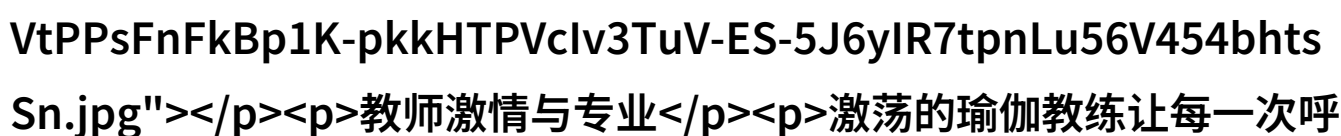
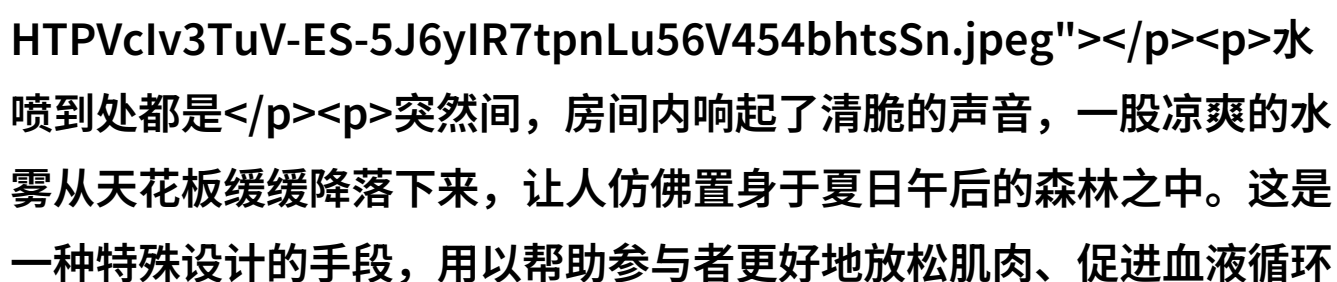


瑜伽教练激情澎湃水花四溅的奇妙课堂体

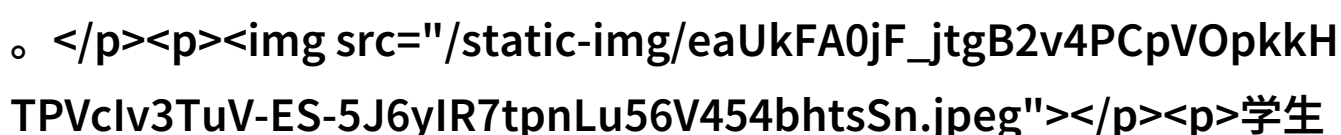
在一个阳光明媚的早晨，一位瑜伽教练带领着一群学生进入了一间装饰豪华的瑜伽房。墙壁上挂满了柔和的灯光，地板铺着厚实的地毯，空气中弥漫着淡淡的香薰气息。教练微笑着向学生们挥手欢迎，然后轻声提醒他们准备好身心。

教师激情与专业

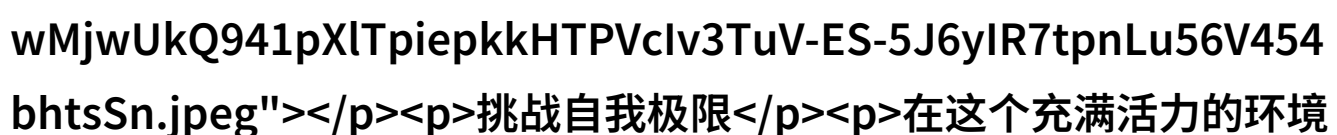
激荡的瑜伽教练让每一次呼吸都充满力量，每个姿势都透露出对生活无限热爱。在这个课程里，无论是初学者还是资深者，都能感受到教师那种不凡的情感投入和专业知识。

水喷到处都是

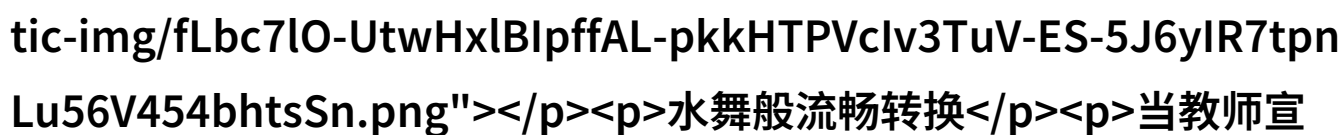
突然间，房间内响起了清脆的声音，一股凉爽的水雾从天花板缓缓降落下来，让人仿佛置身于夏日午后的森林之中。这是一种特殊设计的手段，用以帮助参与者更好地放松肌肉、促进血液循环。

学生们全神贯注

每当老师指令动作时，他们都会迅速调整自己的姿势，不仅如此，还会根据老师的话语去调整呼吸，这种专注与配合使得整个氛围变得紧张而又愉悦。

挑战自我极限

在这个充满活力的环境下，每个人都在挑战自己，最终达到新的身体极限。而这背后，是瑜伽这种古老技艺所蕴含的心灵探索和身体锻炼。

水舞般流畅转换

当教师宣布进行新的动作时，他用一种似有若无的声音引导大家进入新状态，而这些声音似乎能够穿透心灵，使得每一个动作看起来像是自然而然的一部分，就像水一样流畅地过渡到下一步。

释放压力与愉悦

最终，当课程结束时，大多数人都感到疲惫却又充实，那些被汗水浸湿的地面反映出这一刻所有人的共同体验：通过这场激荡而精彩纷呈的瑜伽课，我们一起释放了压力，同时也找到了内心深处那份久违的宁静与愉悦。

[下载本文pdf文件](/pdf/634720-瑜伽教练激情澎湃水花四溅的奇妙课堂体验.pdf)