

## 课程

我们这里除了提供初级班及中级班外，还可提供导师训练班，交流会及复习，以让更多人可接触瑜伽。

如果有需要，我们将可提供个人班，私人教导或商号团体班。

不论您是刚刚才学习瑜伽还是欲更上一层楼者，我们这里都能给您不同的体验。



Lot 10727, Jalan Mendu,  
93200 Kuching, Sarawak.

Telephone Contacts :

**016 - 889 5820** - Mandarin

**016 - 863 0107** - English

**012 - 873 5181** - English

**014 - 554 0457** - English/Mandarin

[www.padmayoga.com.my](http://www.padmayoga.com.my)

[padmayogastudio@gmail.com](mailto:padmayogastudio@gmail.com)



The  
*Lifestyle*  
Place



在 Padma Yoga Studio, 您可以通过我们的设施, 在舒适和安宁的环境中学习瑜伽, 从而让您享有更健康的生活。



我们的瑜伽导师, 亲和力十足, 而且个个都是拥有教导瑜伽资格者, 通过导师们专业的教导, 您将能在更佳的状态下学习瑜伽。

您可根据本身的需要, 来选择上不同级别和式样的瑜伽课程。



一个您可以放心学习瑜伽的地方。

在这里, 我们将以细心与专业的方式, 来让您学习及掌握瑜伽。

Padma Yoga Studio 就座落在盟都路, 我们这里拥有一流的设施, 如宽敞的学习空间, 符合安全标准的木质地板, 让您感受到安宁的空调和灯光气氛, 同时, 我们还在招待处设有让您在上课前或课后谈天说地的地方。

我们也为男女学员们提供更衣室, 而更衣室中也备有可上锁的储物柜和洗澡间。



## 什么是瑜伽?

瑜伽已流传了三千年, 它是一种用来帮助人们提升身体上和精神上的素质, 从而达到强身健体效果的技术。

至今, 瑜伽已传遍全世界, 而且不论时代如何改变, 它依然还是历久不衰。



## 学习瑜伽的好处

1. 增强身体的灵活度
2. 促进体内的活力
3. 纾解压力, 促进身心的平衡
4. 强身健体
5. 提升自我心灵
6. 加强个人的专注力
7. 促进身体的呼吸、神经和消化功能
8. 让体态更有吸引力

