

Yoga - Ôm lấy sức khỏe tâm trí và cơ thể

Nếu bạn đang muốn tăng cường tính linh hoạt, giảm căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần của mình thì các lớp học yoga sẽ mang lại những lợi ích này và hơn thế nữa. Active Core cung cấp cho các thành viên của chúng tôi mọi thứ họ cần để đạt được trạng thái tốt nhất và yoga là một phần không thể thiếu trong nhiều hành trình rèn luyện sức khỏe của họ. Một trong những lớp tập luyện nhóm phổ biến nhất của chúng tôi, yoga cũng có thể tăng cường sức mạnh, giảm lo lắng và cải thiện chất lượng cuộc sống tổng thể của bạn. Liên hệ với World Gym tại địa phương của bạn để tìm hiểu thêm về lịch học yoga của họ.

Nếu bạn không chắc chắn liệu yoga có phải là lớp tập luyện nhóm phù hợp với mình hay không, đừng ngần ngại trò chuyện với một trong các thành viên trong nhóm của chúng tôi. Họ sẽ tìm hiểu một chút về bạn và mục tiêu của bạn, sau đó hướng bạn đến những lớp học tốt nhất để giúp bạn trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

- **Coach:**
 - **Jason Crandell**, một học trò của giáo viên yoga, Rodney Yee, người đã phổ biến yoga trở lại vào những năm 90, đã dạy Vinyasa yoga trong hơn 15 năm.

- **Thành tích/dóng góp:** Trong 10 năm qua, Jason đã mài giũa cách tiếp cận của mình bằng cách tìm kiếm những người đồng nghiệp bên ngoài cộng đồng yoga, trong các lĩnh vực vật lý trị liệu, chỉnh hình, chấn thương và y học thể thao. Những quan hệ đối tác hợp tác này đã cho phép Jason cung cấp kỹ thuật asana, tín hiệu, quản lý chấn thương và điều chỉnh thực hành cập nhật nhất. Mục tiêu của Jason là kết hợp trí tuệ vượt thời gian của triết lý yoga với thông tin dựa trên bằng chứng để tạo ra chương trình giảng dạy yoga giúp các học viên hiện đại trưởng thành và phát triển.

- **Giá khóa học:**
 - Dành cho cơ bản: 16.48 USD/ 1 Mouth
 - Khóa HLV cuối tuần (T7 và CN)
 - Dành cho nâng cao: 24.73 USD/ 1 Mouth
 - Khóa HLV trong tuần sáng hoặc tối (2 - 4 - 6)
 - Dành cho chuyên nghiệp: 37.09 USD/ 1 Mouth
 - Khóa HLV trong tuần sáng hoặc tối (3 - 5 - 7)