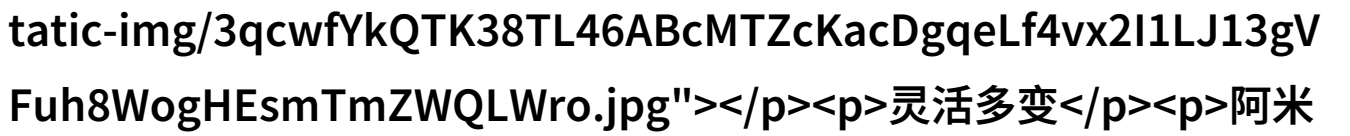
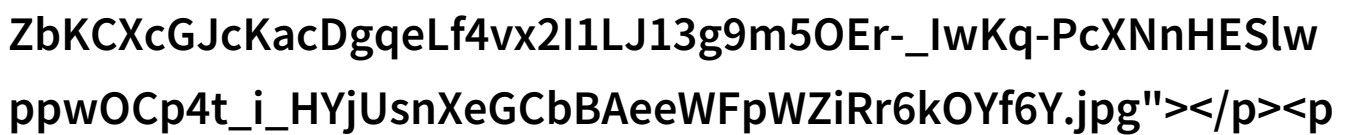


瑜伽巷的风云人物激荡的瑜伽教练

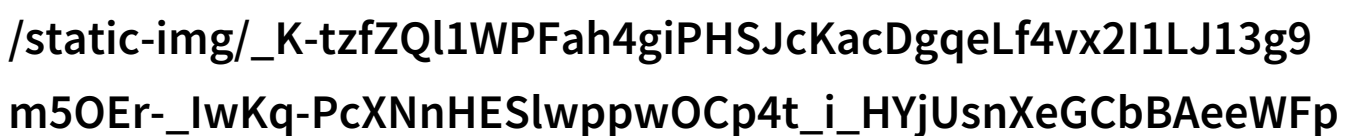
在繁华都市中，隐藏着一条被称为“瑜伽巷”的小街。这里汇聚了各种各样的瑜伽教室，每个教室都有其独特的魅力和气质。其中，有一个名叫阿米的女孩，她是一位激荡的瑜伽教练。

灵活多变

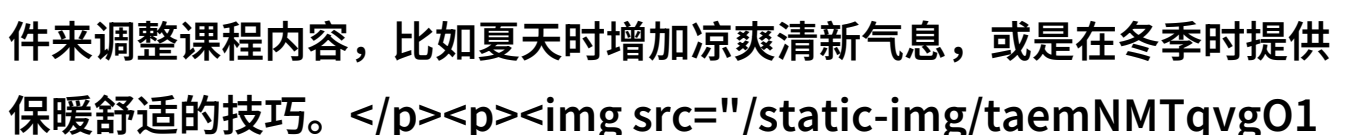
阿米从不满足于平庸。她总是不断寻求新的灵感和挑战，从而使她的教学内容更加丰富多样。她的课程既包括传统的 hatha 瑜伽，也融入了现代舞蹈、力量训练等元素，让学生们在享受修身养性的同时，也能体验到运动带来的快乐。

专注于细节

在课堂上，阿米对每一个动作都极其精准地指导，不仅关注大肌肉群，还会提醒学生注意手指、小腿甚至是颈部和肩膀的小动作。她相信，只有通过对细节上的严格要求，才能达到最佳效果，并让学生们在不知不觉中提升自己的身体素质。

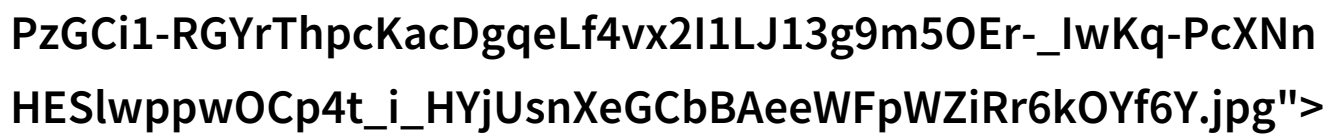
情感共鸣

除了专业知识外，AMI还特别注重与学员之间的情感沟通。在课堂上，她总是耐心倾听学员的问题和困惑，并以同理心去理解他们的心情，这种温暖的人文关怀，使得她赢得了众多学员的心。此外，她还会根据不同的季节或者特殊事件来调整课程内容，比如夏天时增加凉爽清新气息，或是在冬季时提供保暖舒适的技巧。

不断学习

作为一名激荡的瑜伽教练，阿米始终保持一种学习者的态度。她常常参加国内外著名瑜伽大师举办的一些研讨会或工作

坊，以此来更新自己的知识库，并引入更多创新的教学方法。这也促使她不断创新自己的教学方式，使得每一次课程都是全新的体验，为学员们带来了前所未有的惊喜。



鼓励自我探索

在她的眼里，每个人的身体都是独一无二的，而每个人都应该找到自己最适合的手法来进行修炼。因此，她鼓励所有学员勇敢地尝试，不要害怕犯错，因为只有通过不断尝试，你才能够真正了解自己的身体，以及它需要什么样的刺激和放松。在这个过程中，无论结果如何，都将是一个宝贵的人生经验。

社区建设者

除了作为一位优秀的地面老师之外，阿MI还是一个社区建设者。她经常组织一些团队活动，比如慈善跑步、公益讲座等，用她的话来说，就是“把瑜伽这种美好的事物分享给更多人，让大家都能享受到健康生活”。这些活动不仅增强了邻里间的情谊，也让“瑜伽巷”成为了一个充满活力的文化热点。

[下载本文pdf文件](/pdf/552449-瑜伽巷的风云人物激荡的瑜伽教练.pdf)