



儿童瑜伽 Kids Yoga



山式

Mountain Pose



幻椅式

Chair Pose



半月式

Crescent Moon Pose



树式

Tree Pose



Child's Pose

孩童式



Downward Facing Dog Pose

金字塔式



婴儿式

Happy Baby Pose



Butterfly Pose

蝴蝶式



前屈伸展式

Rag Doll Pose



Corpse Pose

仰卧卧式



瑜伽能锻炼身体的柔韧性、平衡力和灵活性,使我们的肌肉发育完善,同时也对骨骼的生长有所帮助哦。