



悠见瑜伽·普拉提

YOUJIAN YOGA & PILATES

悠然身心 悦见自我

临沂市兰山区北城新区大剧院旁

咨询电话: 15265985919 | www.youjianyoga.com

临沂市兰山区北城新区滨河阳光B区沿街24号楼901

2026 品牌手册

目录

CONTENTS

1 品牌介绍	Brand Introduction
2 企业文化	Corporate Culture
3 场馆环境	Venue Environment
4 团队介绍	Our Team
5 小班课程	Small Group Classes
6 私教课程	Private Sessions
7 常见问答	FAQ
8 联系我们	Contact Us



品牌介绍

Brand Introduction

悠见瑜伽·普拉提是一家经临沂市市场监督管理局注册的正规瑜伽普拉提机构，坐落于临沂市兰山区北城新区大剧院旁（滨河阳光B区沿街24号楼901），馆内配有核心床、稳踏椅、梯桶、空中吊床等器械，是临沂北城新区专业度出众、口碑扎实的瑜伽普拉提工作室。

创始人2015年初正式修习瑜伽，同年完成全系列瑜伽专业教培，获得正规授课资质；多年持续精进深造：专程赴天津进修空中瑜伽体系、远赴北京深造瑜伽墙理疗专项课程，后续系统进修普拉提教培，持有中国普拉提协会教练证，精通瑜伽+普拉提双体系教学。

拥有10余年一线实战教学经验，曾任全职瑜伽导师、五年专业授课，擅长小班课、一对一私教，适配零基础、青少年、孕产宝妈、上班族等全年龄段学员。





企业文化

Corporate Culture

品牌理念

以「悠然身心，悦见自我」为初心，源自陶渊明“悠然见南山”的东方生活意境，不必奔赴山野，一方练习空间，即是治愈身心的静谧天地。用瑜伽与普拉提传递温柔力量，倡导科学、松弛、可持续的健康生活方式，让运动回归悦己本质。

核心价值观

专业、温柔、真诚、长期。专业深耕私教教学，拒绝流水线课程；温柔对待每一位身体与情绪；真诚服务无套路、无过度推销；长期陪伴学员成长，以时间见证蜕变。

使命

用科学精准的体态管理与身心疗愈，帮助现代人改善久坐劳损、体态失衡、情绪内耗，在呼吸与伸展中接纳自我，塑造挑拨优雅的身形，收获从容强大的内心。

愿景

成为有温度、有质感的本地瑜伽普拉提标杆，打造静谧治愈的专属空间，让更多人在日常中坚持热爱，遇见更好的自己。

服务宗旨

尊重个体差异，坚持一对一定制教学；以专业评估、精准纠错、科学训练，安全高效改善体态；以安静雅致环境、真诚细致服务，让每一次练习都成为身心放松的享受。

品牌精神

温柔亦可成钢，优雅源于坚持。我们相信，所有从容与美好，都藏在日复一日的专注与沉淀里。



场馆环境

Venue Environment

悠见瑜伽普拉提场馆位于临沂市兰山区北城新区大剧院旁，滨河阳光B区沿街24号楼901。场馆整体装修简约温暖，采光充足，设有私教室、小班课室、普拉提大器械区域等多个功能空间，让每一次练习都是身心放松的享受。





团队介绍

Our Team

悠见瑜伽普拉提 —— 拥有一支专业严谨、温柔共情、热爱深耕的教练团队，我们摒弃流水线式教学，坚持以科学、细致、有温度的态度，陪伴每一位学员蜕变成长。

专业资质与能力

团队成员均经过系统专业培训，具备瑜伽、普拉提、体态矫正、产后修复等专项资质，深耕私教领域多年，擅长针对久坐劳损、圆肩驼背、骨盆失衡、产后恢复等不同问题，定制专属训练方案。课前专业体态评估，课中精准纠错，课后耐心跟进反馈，杜绝错误发力与运动代偿，让零基础、身体僵硬、产后宝妈都能安全、高效训练。

服务理念

我们不做套路化推销，不贩卖身材焦虑，以真诚、耐心、细致为服务底色。团队始终保持持续学习、定期进修，不断更新教学体系，把前沿专业知识，转化为温和易坚持的训练方式。

我们的信念

我们相信，教练不仅是动作的指导者，更是身心的陪伴者。用专业守护健康，用温柔治愈情绪，用真诚赢得信任，和学员一起，在日复一日的坚持中，遇见更优雅、挑拨、从容的自己。



小班课程

Small Group Classes

悠见瑜伽普拉提精品小班，每班不超过8人，确保教练能够关注到每一位学员的动作细节。

瑜伽小班课

融合哈他瑜伽、流瑜伽、艾扬格瑜伽等多种风格，通过呼吸与体式的结合，增强身体柔韧性与核心力量，缓解背部、肩颈疼痛，提升睡眠质量。适合所有水平，尤其推荐给久坐办公、身体僵硬的女性。

瑜伽墙小班课

借助专业瑜伽墙辅助器械，通过挂绳、把杆、鞋带等道具实现更深层的拉伸与强化。瑜伽墙能够提供稳定支撑，帮助学员更安全地探索更高难度的体式，特别适合体态矫正、肩颈放松、核心激活训练。

普拉提核心床小班课

使用专业普拉提核心床，通过弹力、阻力、不稳定性训练，深层激活身体小肌群，塑形塑体，改善腰背疼痛。核心床滑轨设计能够保护关节，让运动更安全高效，适合想要加强核心力量、提升体态的学员。



私教课程

Private Sessions

悠见瑜伽普拉提一对一定制，针对您的身体状况与目标，量身打造专属训练方案。

普拉提大器械私教

运用核心床、稳踏椅、梯桶三大专业器械，通过弹力、阻力、不稳定性综合训练，深层激活小肌群，塑形塑体、改善体态，安全高效。

瑜伽墙私教

借助瑜伽墙挂绳、把杆、鞋带等道具，实现更深层的拉伸与强化，特别适合肩颈疼痛、脊柱僵硬、体态失衡等问题。

反重力空中瑜伽私教

在专业空中吊床上完成瑜伽体式，减少地心引力压迫，深度拉伸脊柱，缓解腰背疲劳，同时激活核心稳定性，体验飞翔的自由感。

产后修复瑜伽私教

针对产后妈妈的身体特点，重点修复盆底肌、腹直肌、腰背核心，改善骨盆前倾、腹部松弛、腰痛等产后常见问题，帮助安全恢复体能。

减肥塑形瑜伽私教

结合瑜伽体式与普拉提力量训练，提升基础代谢，塑造紧致线条，以科学的方式实现健康减脂，由内而外改善体型。

体态矫正瑜伽私教

针对圆肩驼背、头前倾、高低肩、骨盆偏移等体态问题，通过专业评估制定矫正方案，帮助您重建正确的运动模式，塑造优雅体态。



常见问题

FAQ

问：零基础可以练习吗？

答：完全可以！我们的课程为不同水平的学员提供专属方案，教练会根据您的身体状况调整动作难度，确保每一位学员都能安全、高效地练习。

问：一节课多长时间？

答：小班课每节约60-75分钟，私教课每节约60分钟。教练会充分利用时间，包括课前评估和课后拉伸放松。

问：需要自带什么设备吗？

答：场馆提供瑜伽垫、毛巾、器械等全套专业设备，您只需穿着舒适的运动服装即可前来。

问：如何预约课程？

答：您可以通过电话 15265985919 或微信 YJ09192829 预约课程，我们会根据您的时间和需求安排合适的课时。

问：场馆的营业时间是？

答：每天 8:30-20:30，建议提前一天预约，以便我们为您做好充分准备。

问：瑜伽和普拉提有什么区别？

答：瑜伽更注重柔韧性、呼吸控制和身心放松，普拉提则侧重核心力量、肌肉控制和体态矫正。两者结合训练效果更佳，我们也推荐学员同时体验两种课程。



联系我们

Contact Us

场馆名称 悠见瑜伽·普拉提

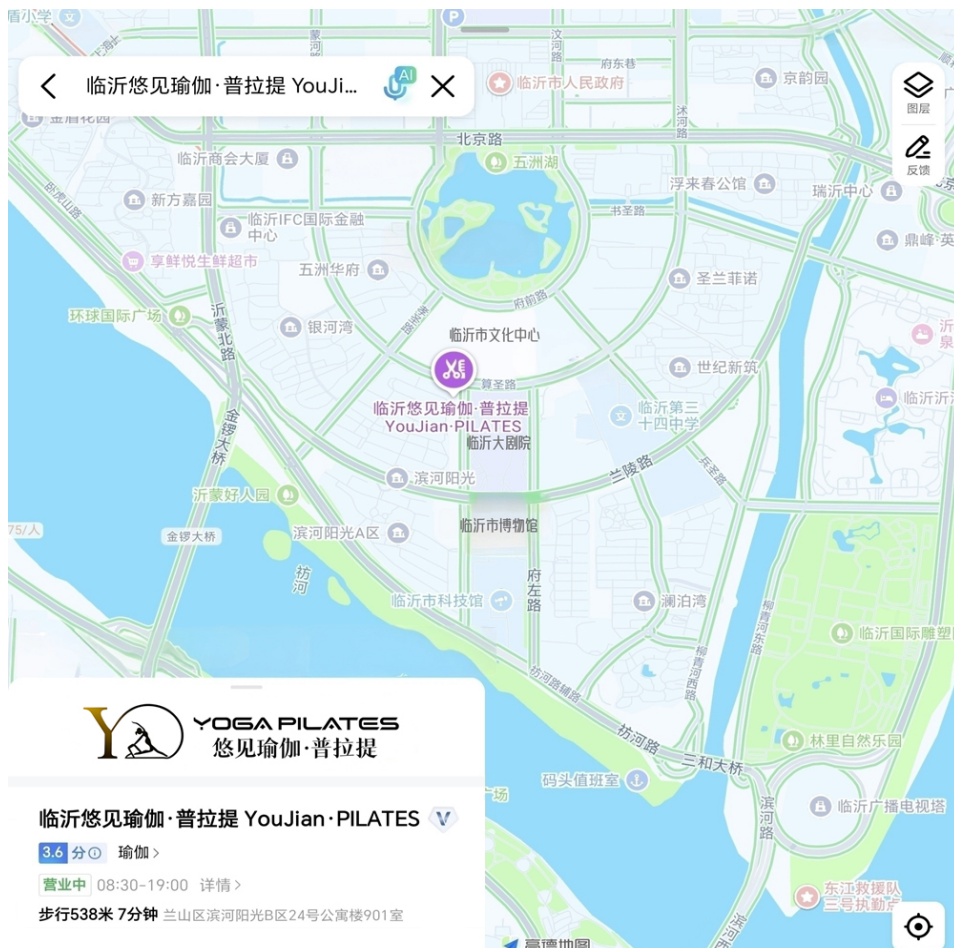
地址 临沂市兰山区北城新区大剧院旁（滨河阳光B区沿街24号楼901）

咨询电话 15265985919

微信 YJ09192829

官网 www.youjianyoga.com

营业时间 每天 8:30 - 20:30



悠然身心，悦见自我

© 2025 悠见瑜伽·普拉提 All Rights Reserved