

元悠全媒体调研文档



组员：蒋玲莉 唐秋娜 徐朵 程心怡

廖顺德 段俊宇 郑清祥

时间：2025年10月7日

第二版

目录

目录	1
一、 瑜伽网站调研	4
二、 BANNER 图、关键词以及色彩搭配	5
(一) 小黑裙瑜伽	5
(二) 青岛印想瑜伽	7
(三) 蝉悦瑜伽	8
(四) YU PLUS 官方网站	12
(五) 优鸽瑜伽官网	13
(六) 单色瑜伽	14
(七) 雅颐美瑜伽	16
(八) 玛尼瑜伽	17
(九) 古德菲力健身	19
三、 导航栏、网站功能调研	21
(一) 小黑裙瑜伽	21
(二) 青岛印想瑜伽	22
(三) 蝉悦瑜伽	25
(四) YU PLUS 官方网站	27
(五) 优鸽瑜伽官网	28
(六) 单色瑜伽	30
(七) 雅颐美瑜伽	31
(八) 玛尼瑜伽	33
(九) 古德菲力健身	35
四、 首页栏目	39
(一) 小黑裙瑜伽	39
(二) 青岛印想瑜伽	44
(三) 蝉悦瑜伽	47
(四) YU PLUS 官方网站	50
(五) 优鸽瑜伽官网	52
(六) 单色瑜伽	56
(七) 雅颐美瑜伽（共六个栏目）	59
(八) 玛尼瑜伽（共三个栏目）	63
(九) 古德菲力健身（共六个栏目）	65
五、 分页内容	68

（一）小黑裙瑜伽.....	68
（二）青岛印想瑜伽.....	85
（三）蝉悦瑜伽.....	94
（四）Yu PLUS 官方网站.....	112
（五）优鸽瑜伽官网.....	112
（六）单色瑜伽.....	112
（七）雅颐美瑜伽（共 20 个分页）.....	113
（八）玛尼瑜伽（共 13 个页面）.....	121
（九）古德菲力健身（总计 12 个分页）.....	130
总结.....	136
二、 微信公众号调研.....	137
练瑜伽.....	137
练瑜伽滚滚熊.....	138
ISHA 瑜伽.....	140
瑜伽导师营.....	141
语雨爱瑜伽.....	143
MUSE 瑜伽.....	144
三、 视频调研.....	147
梵怡诺瑜伽馆.....	147
乐清市 TOP 普拉提瑜伽.....	148
朵拉瑜伽.....	150
NEWFLYBUNGEE 课堂教学.....	152
艾美伽瑜伽普拉提.....	154
归位瑜伽.....	156

一、瑜伽网站调研

网站网址

序号	名称	网址
1	小黑裙瑜伽	https://www.heyqun.com.cn/
2	青岛印想瑜伽	https://www.peixunsj.cn/54/
3	蝉悦瑜伽	https://www.cyoga.com/
4	You Plus 官方网站	http://www.yuplus.cn/
5	优鸽瑜伽官网	https://www.yujia01.com/
6	单色瑜伽	http://www.danseeyoga.com/
7	雅颐美瑜伽	www.yymyoga.cn
8	玛尼瑜伽	www.mnmyoga.cn
9	古德菲力健身	https://www.gffac.com/

二、Banner 图、关键词以及色彩搭配

（一）小黑裙瑜伽

风格：现代风格

色彩搭配：白灰为主、黄红为辅

主页 Banner 图数量：2 张

主页 Banner 图样式：图文层叠、文字居中布局

主页 Banner 图信息：品牌名称以及宣言、品牌成就

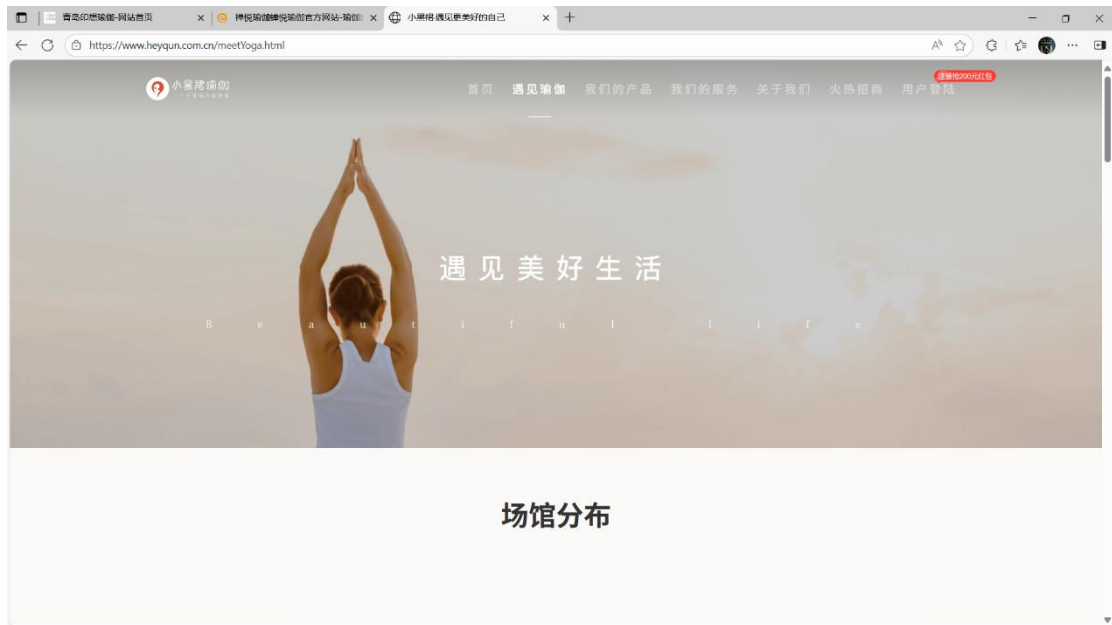
分页 Banner 图数量：8 张

分页 Banner 图样式：图文层叠、文字居中布局

分页 Banner 图信息：分页标题

网站关键词：官网, 瑜伽, 上线, 服务, 品牌, 网站, 用户, 内容, 功能, 消息资讯, 瑜伽, 小黑裙, 网站, 用户, 小黑裙瑜伽, 小黑裙瑜伽官网, 瑜伽初学者, 瑜伽教练培训





（二）青岛印想瑜伽

风格：现代简约

色彩搭配：黑白为主，红色为辅

Banner 图数量：1 张

Banner 图样式：图文层叠、文字居中上下排列

Banner 图信息：品牌宣言、品牌名、品牌简介

分页 banner 图：无

网站关键词：青岛印想瑜伽



（三）蝉悦瑜伽

风格：现代风格

色彩搭配：黑白为主、红黄蓝为辅

Banner 图数量：5 张

Banner 图样式：图文层叠、图片主体和文字左右排列、文字居中布局

Banner 图信息：欢迎词、品牌词、品牌宣言

分页 Banner 图数量：8 张

分页 Banner 图样式：图文层叠、文字居中布局、图片主体与文字左右排列

分页 Banner 图信息：分页标题

网站关键词：禅悦瑜伽, 瑜伽培训, 瑜伽教练培训, 瑜伽教练培训, 瑜伽导师培训, 瑜伽教程, 瑜伽下载, 瑜伽连锁, 瑜伽加盟店, 瑜伽音乐, 瑜伽教材, 瑜伽论坛, 禅悦国际瑜伽, 普拉提培训, 山东瑜伽教练培训, 济南瑜伽教练培训







（四）Yu Plus 官方网站

网址：<http://www.yuplus.cn/>

风格：简约、黑白风格

色彩搭配：主色调为黑白，辅助为灰色

关键词：瑜伽, 瑜伽馆, 瑜伽课, 瑜伽加盟, 瑜伽馆加盟, 约瑜伽课, 瑜伽约课, 练习瑜伽, 瑜伽创业, 加盟瑜伽, 瑜伽品牌, yuplus 加盟, yuplus 瑜伽加盟

banner 图数量：一张

banner 图的核心信息：涵盖了有关“瑜伽”的图片以及企业标语

banner 图主题：瑜伽动作图+数据口号标语

banner 图样式分析：图文结合+文本居中



（五）优鸽瑜伽官网

网址：<https://www.yujia01.com/>

风格：极简风格

色彩搭配：主色调为白，辅助为灰色、蓝色

关键词：无关键词信息

banner 图数量：一张

banner 图的核心信息：涵盖了有关“瑜伽”主题的图片以及企业标语

banner 图主题：瑜伽动作图+企业口号标语

banner 图样式分析：左右式结构布局，左文右图



（六）单色瑜伽

网址：<http://www.danseyoga.com/>

风格：现代简约风

色彩搭配：主色调为暖黄色，辅助为褐色、百色

关键词：瑜伽 瑜伽培训 形体瑜伽 瑜伽教练培训 武汉瑜伽教练培训 长沙瑜伽教练培训 武汉瑜伽培训 长沙瑜伽培训

banner 图数量：一张

banner 图的核心信息：涵盖了有关“瑜伽”主题的图片以及企业标语及收费标准

banner 图主题：瑜伽动作图+企业口号标语

banner 图样式分析：图文结合，文字居中



（七）雅颐美瑜伽

网站：www.yymyoga.cn

风格：简洁明快、商务实用、亲民化

色彩搭配：主色调，深黄色，辅助色：黑色

关键词：雅颐美瑜伽官方网站,雅颐美,瑜伽,瑜伽学习,瑜伽课程,雅颐美瑜伽,贵阳瑜伽,贵阳瑜伽学习,花果园瑜伽

banner 图数量：1 张

banner 图的核心信息：使命、愿景、目标、理念

banner 图样式分析：

版式：纵向四栏网格排列，左右层次分明

图 1：



（八）玛尼瑜伽

网站：www.mnmyoga.cn

风格：高效信息传递

色彩搭配：主色调，浅绿色，辅助色：黑色

关键词：

banner 图数量：8 张

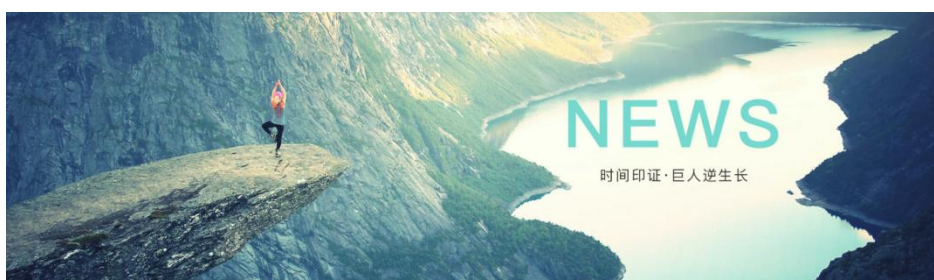
首页 banner 图的核心信息：瑜伽成就女性，健康、美丽

首页 banner 图样式分析：版式：层叠式排列，文字居中，强调核心信息

分页 banner 图样式分析：版式：图文

图 1：





（九）古德菲力健身

网站：<https://www.gffac.com/>

风格：科技感、专业性

色彩搭配：主色调：黑黄色，辅助色：白色

关键词：健身, 团课, 私教, 运动培训, 场馆运营, 智能硬件, 健康服务,
古德菲力健身

静态 banner 图数量：1 张

交互 banner 图数量：4 张（主要以缩放，移动、滑动、弹出呈现）

banner 图的核心信息：古德菲力健身

banner 图样式分析：

版式：层叠式排列，文字居中，强调核心信息

图 1：



三、导航栏、网站功能调研

（一）小黑裙瑜伽

（1）导航栏

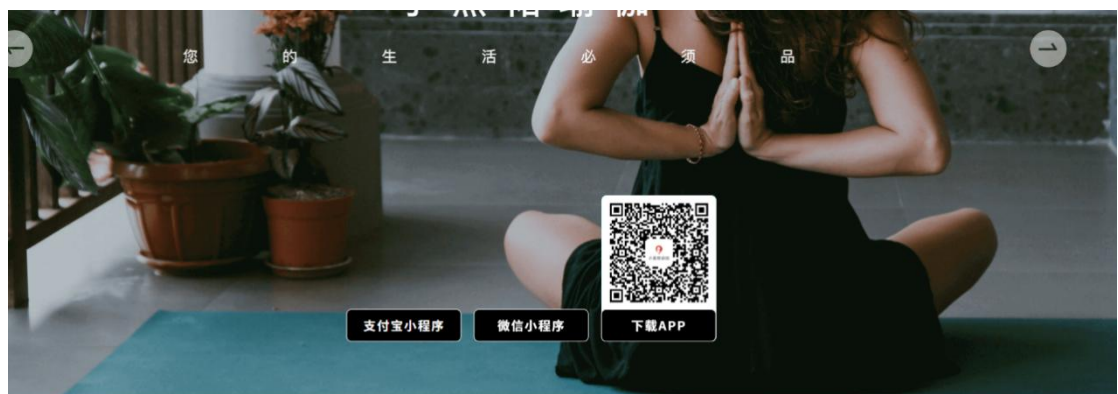
导航样式：固定定位（始终位于屏幕上方）

导航层级：一级

导航交互：鼠标经过时标题下方出现白色下划线、文字颜色变深，当导航栏高度比 Banner 图小时，导航背景颜色变为黑色

（2）网站功能

鼠标经过出现 APP、小程序二维码



五星好评的瑜伽馆

无前台、无推销，按次付费，自助预约，全国连锁、随时随地，想练就练，畅享自在体验；
小班教学，贴身指导，丰富课程，智能场馆，美团点评全五星好评，近百万人次体验见证。

（二）青岛印想瑜伽

（1）导航栏

导航样式：非固定定位（随鼠标滚轮下滑隐藏）

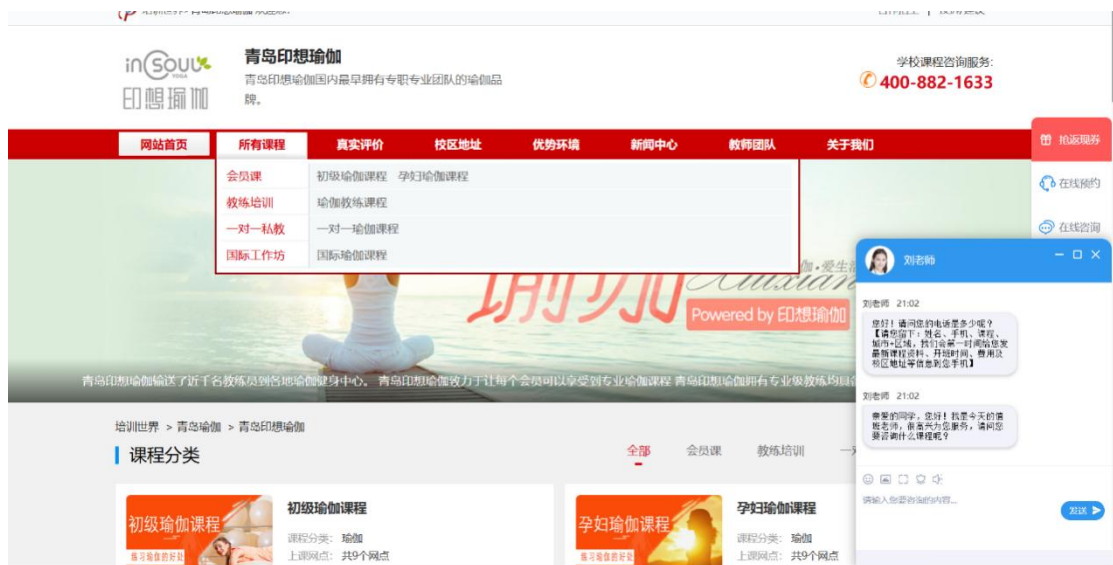
导航层级：三级

导航交互：鼠标经过时改变背景颜色、改变字体颜色、出现下拉菜单、第三级导航还会出现下划线



（2）网站功能

在线预约、在线咨询



回到顶部

[在线了解](#)

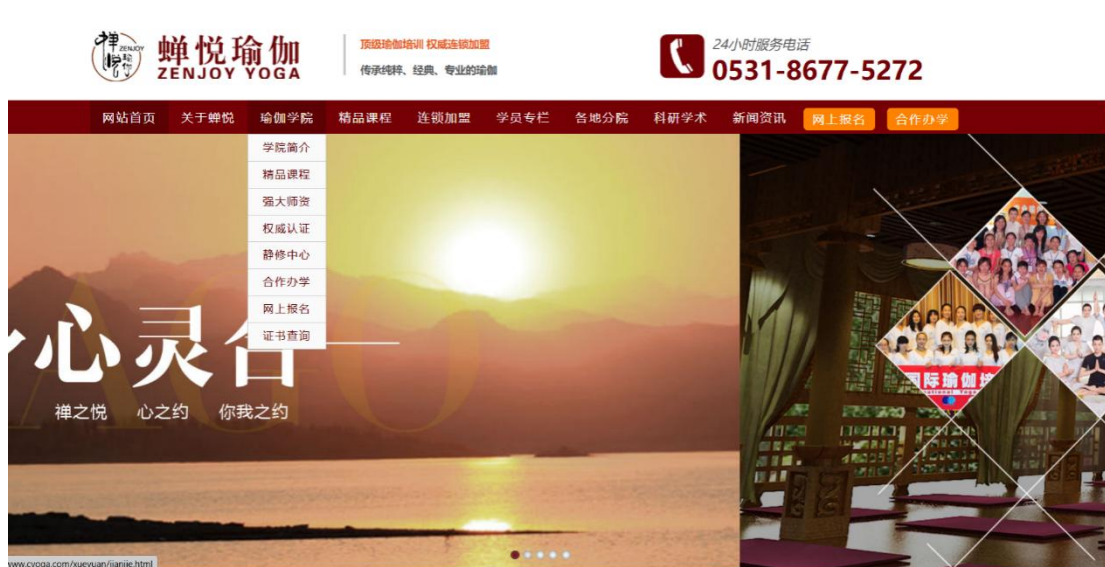
（三）蝉悦瑜伽

（1）导航栏

导航样式：非固定定位（随鼠标滚轮下滑隐藏）

导航层级：二级

导航交互：鼠标经过时背景颜色改变、出现下拉菜单



（2）网站功能

移动客户端快捷下载



官方微信



（四）Yu Plus 官方网站

（1）导航调研：



导航样式：横版导航

导航层级：一级、无分页

导航交互：无交互

（2）功能调研：



1、banner 图文字随鼠标移动向反方向位移



2、底部版权栏目标有联系方式、联系地址、联系邮箱等

（五）优鸽瑜伽官网

（1）导航调研：



导航样式：横版导航

导航层级：一级、无分页

导航交互：鼠标经过时文字由蓝变为橙色，并带有下列线

（2）功能调研：

只有简单的鼠标经过变色处理，并无功能



1、底部版权栏目标有客服电话以及官方网址



2、底部版权部分“用户协议”以及“隐私政策”点击后点转到新页面



3、底部版权部分有回到顶部按钮

（六）单色瑜伽

（1）导航调研：没有导航

导航样式：无

导航层级：无

导航交互：无

（2）功能调研：

只有简单的鼠标经过变色处理，并无功能

（七）雅颐美瑜伽

（1）导航调研：



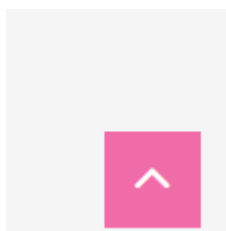
导航样式：居中导航

导航层级：二级

导航交互：鼠标经过时文字从黑色变为粉色

（2）功能调研：

1、返回顶部按钮



2、电话栏目

服务热线

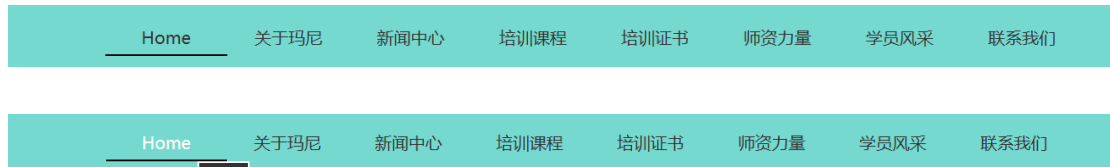
0851-8591-2375

13368514063

客服服务时段：周一至周日，9:30 -
20:30，节假日休息

（八）玛尼瑜伽

（1）导航调研：



导航样式：居中导航

导航层级：一级

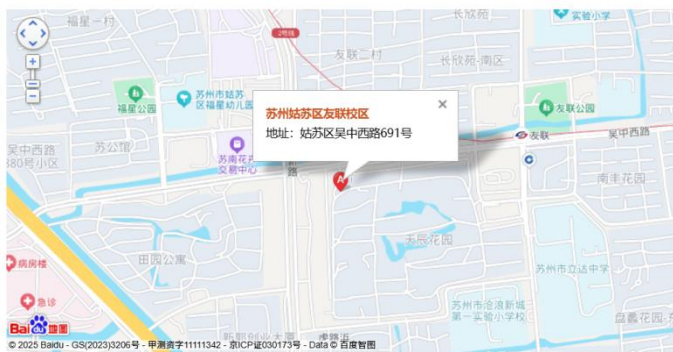
导航交互：鼠标经过时文字从黑色变为白色

（2）功能调研：

1、电话栏目



2 地图功能，门店查询功能



门店查询

[门店筛选查询>](#)

3、在线咨询功能

苏州姑苏区友联校区

 地址：姑苏区吴中西路691号

[在线咨询](#)

 营业时间：9:00-21:00

（九）古德菲力健身

（1）导航调研：



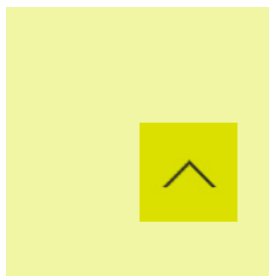
导航样式：侧边导航 固定导航

导航层级：一级

导航交互：鼠标经过时背景变色

（2）功能调研：

1、回到顶部



2、电话栏目



风格、banner 图、导航、功能总结：

风格：一家为科技风，一家商务，其他均为现代风和简约风

色彩搭配：一家主色调为黑黄，一家主色调为浅绿，两家主色调为黄色，其他主色调均为黑白

Banner 图数量：其中一家 8 张，一家 5 张，一家 2 张，其他均为一张

1-3 张 Banner 是网站主流选择，能够平衡信息丰富度与用户浏览效率

1 张 Banner 多见于单一特点比较突出，强视觉冲击力传递单一核心价值

3 张以上 Banner 仅适合高频更新内容的平台

导航总结：

导航样式：四家为固定导航，七家使用横板导航，一家使用侧边竖版导航，一家没有使用导航

导航层级：五家导航层级为一级，两家导航层级为二级，一家为三级

导航交互：只有一家无交互效果，其他均匀鼠标经过文字变色和背景颜色改变其中一家鼠标经过时会出现下划线

网站功能：有两家有在线资讯、在线预约功能，四家有回到顶部

功能，八家有联系方式或相关二维码，有一家有地图功能

四、首页栏目

（一）小黑裙瑜伽

共 8 个栏目

1.1 客户评价栏目

五星好评的瑜伽馆

无前台、无推销，按次付费，自助预约，全国连锁、随时随地，想练就练，畅享自在体验；
小班教学，贴身指导，丰富课程，智能场馆，美团点评五星好评，近百万人次体验见证。



林林_9622

★★★★★

已经上了两次课啦。老师每次课前都会问学员哪里不舒服,然后针对学员的情况做纠正辅助,会一直鼓励,让学员充满信心,受益匪浅,教室非常宽敞明亮,下个月会开很多新课程,还会有理疗课哦,期待!



米花pd

★★★★★

开张前去体验了一下,真是不错!地方不算大,但是透着简约风,很温馨!老板非常有亲切感,老师上课讲解很到位!最棒的是,不会盯着你办卡,让你了解后可以自由选择最适合自己的方式交费~



叶子

★★★★★

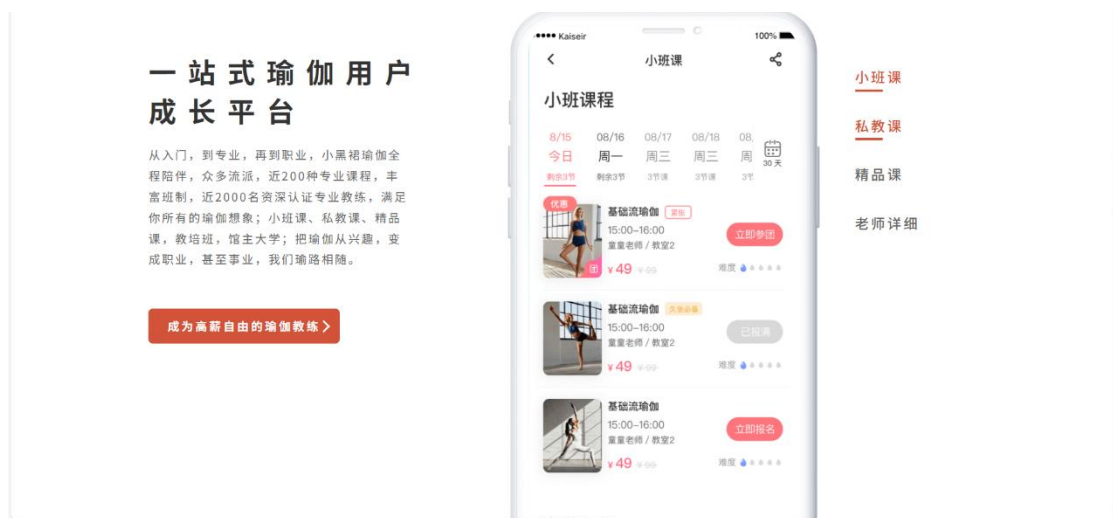
老师很有耐心,会认真纠正体式,对于初学者也会给很好的建议。馆内服务也没话说,每节课都会准备好水果点心,每次下课后都会及时提供茶水,环境也很好。总体来说,棒棒哒!

1.2 全国品牌连锁门店展示栏目

39



1.3 课程类型展示以及老师简介栏目（鼠标点击右侧标题手机有屏幕翻页动画效果）



1.4 加盟服务栏目



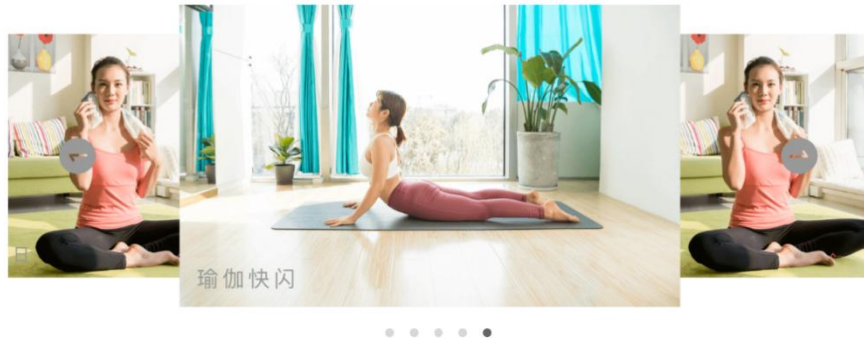
1.5 品牌特色展示栏目（鼠标经过下方图片有放大效果）



1.6 品牌活动展示栏目（自动轮播图效果可手动切换）

品牌活动

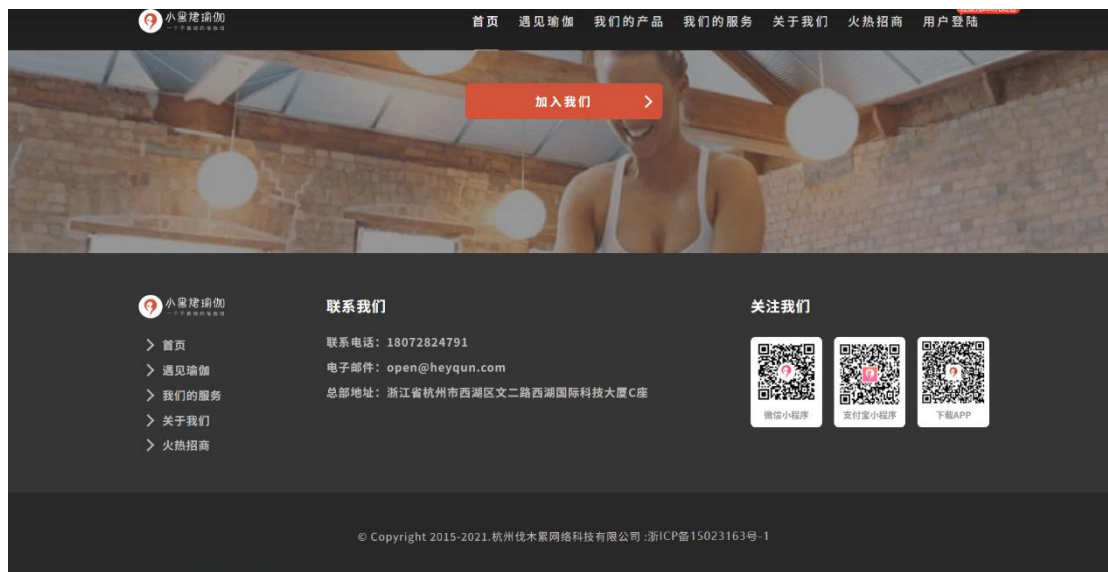
公益瑜伽 千人健身大作战 黑裙会员日 瑜伽快闪 企业瑜伽专场



1.7 合作伙伴展示栏目（图标自动轮播效果）



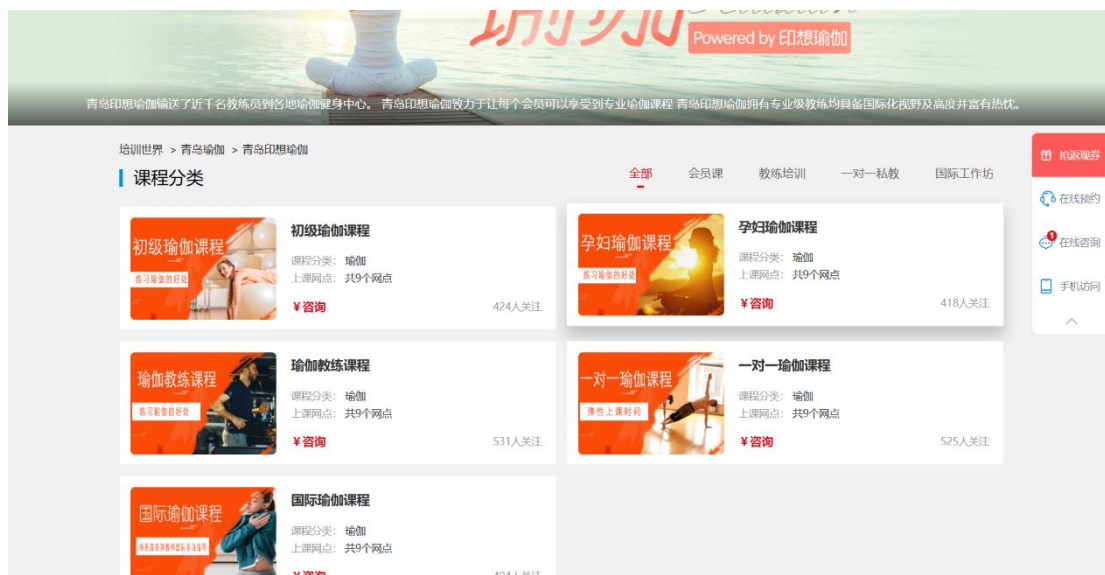
1.8 加入我们栏目



（二）青岛印想瑜伽

共 6 个栏目

2.1 课程类型栏目（鼠标经过相应课程时有 3D 凸起效果）



2.2 学习环境展示栏目（鼠标经过图片有图片放大效果、鼠标经过按钮时颜色变浅）



2.3 师资推荐栏目（鼠标经过时出现边框和阴影）



为核心，构建专业瑜伽教学矩阵。机构深耕瑜伽教育领域18年，形成集教练培训、会员课程、私教定制于一体的服务体系，助力学员实现职业发展与身心平衡双重目标。

[查看更多](#)
[在线了解](#)

青岛印想瑜伽-师资推荐



印想教师-白帆老师
白帆老师 课程舒畅，刚劲且富于爱意。慈善工作和



印想教师-晓旭老师
晓旭老师 2012 Pure瑜伽学院高级导师培训 2014



印想教师-李九明老师
李九明老师 国籍：中国 | 授课语言：中文 艾扬格 |



印想教师-高洁老师
高洁老师 印想瑜伽200小时瑜伽师资培训 跟随



印想教师-惠惠老师
惠惠老师 Flow, Alignment, Ashtanga,



印想教师-姜璇老师
姜璇老师 流瑜伽、热瑜伽、体式正位、理疗瑜伽

2.4 学习优势介绍栏目

青岛印想瑜伽-学校优势

专业瑜伽教育实践者

深耕瑜伽教育领域十八载的青岛印想瑜伽，始终坚持“传承正统瑜伽文化”的教学理念，在山东地区建立系统化教练培养机制。机构配备国际认证的RYT教学体系，形成包含理论研修、体式精进、辅具应用三大模块的课程结构。



教学特色聚焦三大核心维度

教学模块	实施要点	能力培养
体式解析	生物力学原理拆解	精准体式矫正能力
辅具应用	瑜伽轮/砖/带实操	器械教学创新能力
课程设计	多场景教学方案	课程编排规划能力

师资团队构成解析

教学团队由具有国际认证的导师领衔，所有授课教师均具备8000+课时实战经验，熟悉各类学员身体特征。培训过程中实施双导师督导制度，每位学员配备专属助教进行个性化指导。

创始人兼首席导师杨世昌

[回家观券](#)
[在线预约](#)
[在线咨询](#)
[手机访问](#)

2.5 校区分布栏目（鼠标经过可点击文字时，文字颜色改变）

青岛印想瑜伽-校区分布

校区展示

极地艺术空间

地址：山东省青岛市崂山区东海东路58号
热线：400-882-1633
[查看点评](#) [在线咨询](#)

万象城店

地址：山东省青岛市市南区山东路6号甲万象城
热线：400-882-1633
[查看点评](#) [在线咨询](#)

西海岸艺术空间

市南品牌中心

地址：山东省青岛市市南区燕儿岛路15号
热线：400-882-1633
[查看点评](#) [在线咨询](#)

东海世家MINI中心

地址：山东省青岛市市南区东海西路41号海悦东海世家
热线：400-882-1633
[查看点评](#) [在线咨询](#)

台东MINI中心

动态

- 练习瑜伽的年龄是多少？
- 练习瑜伽到底可不可以减肥？
- 经常练瑜伽有哪些好处？
- 练习瑜伽的好处
- 长期坚持练瑜伽，能给你带来什么改变
- 每天5分钟瑜伽，做完身心放松，还能瘦腿美体

[回家观券](#)
[在线预约](#)
[在线咨询](#)
[手机访问](#)

2.6 学员点评展示栏目（鼠标经过图片放大）

← → ↺ https://www.peixunjs.cn/54/

🔍 ⚙️ ☆ 🌙 ⋮ 📺

青岛印想瑜伽-学员点评



张XX 1315320****
👍👍👍👍 效果: 5 师资: 5 环境: 5
平时上班,觉得压力比较大,来学习了瑜伽的呼吸法,通过有意识的呼吸,得以排除体内的废气,虚火,消除紧张和疲劳。





了它家。它家的环境挺好的,器械都是挺新的,人不算太多,老师也很照顾*们,很耐心的来教*们。



王XX 1843452****
👍👍👍👍 效果: 5 师资: 5 环境: 5
印想环境也很不错,管理制度也很到位,干净卫生,而且机器都是全新的,不仅如此还有游泳池呢,有教练还指导你怎么去做,教你如何健身。



📁 领取优惠券

📞 在线预约

💬 在线咨询

📱 手机访问

⬆

javascript:void(0);

（三）蝉悦瑜伽

共 8 个栏目

3.1 精品课程栏目（可点击部分鼠标变为手型）



3.2 蝉悦瑜伽简介栏目（可点击部分鼠标变为手型）



3.3 名师团队栏目（手动轮播效果）



3.4 新闻资讯栏目（鼠标经过可点击文字时字体变色）



3.5 学员风采栏目（可点击部分鼠标变为手型）



3.6 合作办学栏目（可点击部分鼠标变为手型）



3.7 科研学术栏目（手动轮播效果）



3.8 联系我们栏目



（四）Yu Plus 官方网站

网站栏目：共五个栏目

1、课程分类



2、创始人简介

创始人

孙青

我是两个孩子的妈妈
从调整身体状态开始结识瑜伽
到角色转换阶段内心被瑜伽洗礼
学习了世界各地的瑜伽老师的培训课程
瑜伽行业深耕12年

见证了行业，看到了问题，遇到过窘迫
引发了打造品牌的坚定信念
6年的筹备
迎接YuPlus诞生
致力于打造最适合国人的瑜伽
让2亿国人因YuPlus从外而内的变美



3、师资实力

YOGA TEACHER STRENGTH

师资实力



鹤儿

Yuplus瑜伽集团联合创始人
13年开始瑜伽教学培训，培养行业800+瑜伽老师，独创课程体系，帮助团队瑜伽老师成为区域内受欢迎...



跳跳

Yuplus瑜伽集团教务经理
退伍后开始接触康复治疗以及孕产瑜伽，跟随八一网球队运动康复博士深入学习手法治疗，累计课时90...



孙青

Yuplus瑜伽集团创始人
18岁习练瑜伽10年开始瑜伽教学至今，培养行业1000+瑜伽老师入瑜伽行业十多年共帮扶近百家瑜伽馆帮助至少300+...



老狼

Yuplus瑜伽集团运营总监
进修央格瑜伽科学院康复，康复400TTC，深入学习手法治疗，跟随国际顶级运动专家学习运动营养学，累计...

4、行业新闻

INDUSTRY NEWS

行业新闻

5、关于我们



（五）优鸽瑜伽官网

网站栏目：共四个栏目

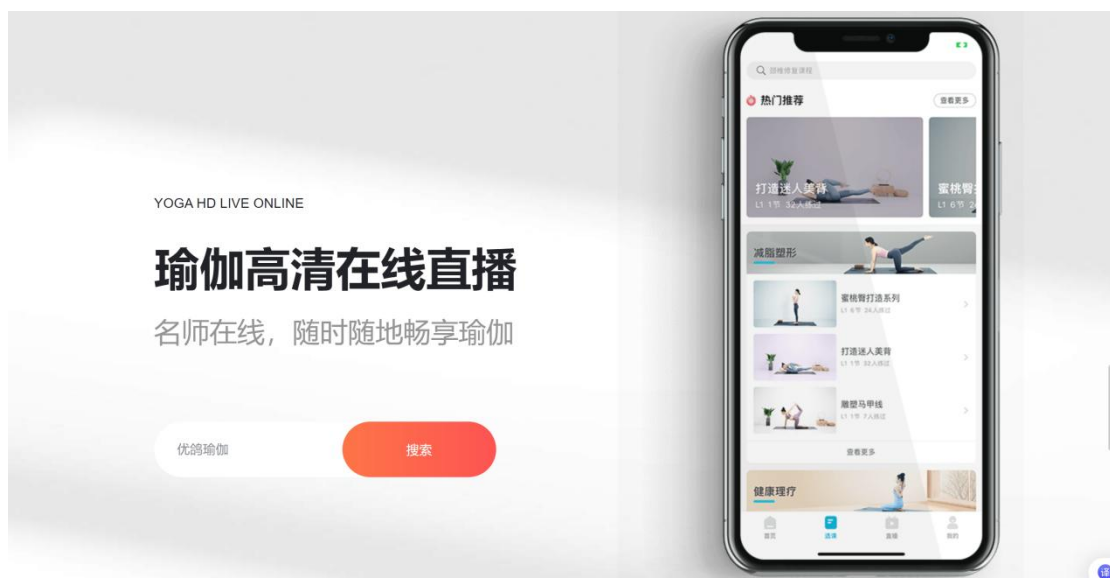
1、多样课程内容点播



2、零基础瑜伽教练班



3、瑜伽高清直播



4、关于我们介绍

优鸽瑜伽

优鸽瑜伽，是中国“瑜伽教练培训体系”的引领者，是具备自主知识产权课程体系的行业品牌机构，为国家培养了数千名专业教练，瑜伽从业者行业大咖，曾被誉为“中国瑜伽教练的摇篮”。

优鸽瑜伽拥有一支由全国知名的瑜伽导师和特邀国际大师组成的优秀师资团队。自主研发升级了多元化瑜伽特色课程。瑜伽教练培训体系课程（新版教案已更新至4.1版本）。通过持续迭代的教案和课程体系，配以人性化学员服务和就业办等优势，奠定了其在中国瑜伽培训行业的标杆地位。

除专业瑜伽教练培训课程以外，优鸽瑜伽的会员课程也广受学员好评。优美典雅的环境和耐心亲民的老师，让学员在身心放松的状态下激发人体内在的潜能，唤醒生命密码，达到机体平衡，从而遇见全新的自己，开启全新的生活。



（六）单色瑜伽

网站栏目：共六个栏目

1、介绍栏目

单色瑜伽教练培训全新4.1教案升级

您了解的**单色瑜伽教练培训学院**



武汉单色百佳文化传播有限公司，20年专注瑜伽培训，全国近30大校区，培养出近万名专业老师输出给各大健身房、瑜伽馆及企业。校内开设兴趣班、私教、教练班、进修班、大师课、公益课等课程，零基础及资深的瑜伽老师在这里都能找到适合你的课程。由内部资深的数据导师不定期开展免费的公益课，建立长期学习交流的平台，成就你的瑜伽之梦。

单色瑜伽OTS教练体系具有超强的逻辑性、科学性和持续性，从哈他的初级、中高级到高级再进入特色课程的学习，每一步都循序渐进，并采用多种教学法如镜面教学、CP教学、分组教学、模拟教学等，让学员在学习和练习的过程中能充分的吸收。

通过专业的课程设计和人性化会员服务力求让每一位加入单色瑜伽的学员都能够享受瑜伽带给我们的快乐、化茧成蝶、成就梦想。



0:00 / 1:59

2、零基础、包住宿

零基础不用怕 外地学员我们安排住宿

零基础入学/安排住宿

单色瑜伽17年来不断积累教学经验研究出适合零基础学员的课程体系

在校学员 大多数都是零基础入学

安排住宿，住宿地址均在分馆所在的商圈周边

安排住宿

→

零基础入学

→

进教练班学习

→

通过毕业考核

3、选择理由

选择单色瑜伽教练培训学院的理由

单色瑜伽6大优势

20年
20年瑜伽培训老品牌

单色瑜伽简介

全国连锁
全部直营 无加盟

瑜伽教练证详情

全新4.1教案
更完善的教学体系

可以去哪些单位就业?

12000+平米
瑜伽教室12000+平米

查看教室环境

近30家
近30家直营连锁分馆坐落武汉/长沙/郑州

查看分馆地址

免费试学
先试学, 满意再报名

了解学员就业情况

4、课程推荐及分类

人气课程推荐 选择适合您的瑜伽课程

零基础入学/全国连锁招生

周一至周五, 每天4小时教学

各个阶段	时间	课程内容	目标
初级课程	10个课时	1、瑜伽安全练习指南。 2、瑜伽的文化、定义、起源、由来和发展。 3、练习瑜伽的意义。 4、瑜伽饮食。 5、呼吸及体式练习的原理。 练习部分 冥想>呼吸法>冥想坐姿10个>初级拜日>35个左右的初级体式	了解瑜伽的文化和相关知识, 知道练习的原理, 强化身体素质, 确保安全练习。
中级课程	20个课时	1、体适能基础理论。 2、运动解剖学, 骨骼与肌肉。 3、生理学, 人体的八大系统与七大腺体。 练习部分 收束法和契合法>中级的调息法>中级拜日>80个左右的中级体式>体前屈	了解人体结构, 熟练的练习瑜伽体式, 掌握呼吸法的技巧。

5、进修班

57

单色瑜伽名师进修班——瑜伽教练的进修平台

个性化教学/快速提升

突破研习中的薄弱点，让你成为不一样的瑜伽教练

舞韵瑜伽

古典身韵

芭蕾形体

暖身组合

体式正位

体能强化

4支成品舞

流瑜伽

文化

原理

呼吸

体能强化

手法矫正

编排原则

模拟课堂

阴瑜伽

文化

原理

热身

套路

25个体式

手法矫正

课堂编排

模拟课堂

阿斯汤伽

文化

班达的运用

Ujjayi呼吸

唱诵

梵文计数

太阳AB

序列练习

辅助技巧

模拟课堂

6、质量保证

单色瑜伽教练培训学院导师教学质量如何保证？

专业导师任教/让你从零基础蜕变



职业瑜伽老师-曾小凤

教龄：5年

2013获得香港梵花KFLY--空中瑜伽培训证书
2015参加美国福特纳斯运动康复理疗精修课程
2016获得左右普拉功能训练师证书



哈他瑜伽明星导师-艾米

教龄：6年

哈他瑜伽200小时认证
流瑜伽200小时认证
2014参加阿斯汤伽集训并获得证书
2014参加美国福特纳斯运动康复理疗精修课程培训



职业瑜伽老师-周文

教龄：4年

2012哈他瑜伽200小时高级导师培训认证
2013返校进修流瑜伽、普拉提
2014参加玄度课程学习
2014参加丁丁老师流瑜伽、哈他流、正位流、阴流工

58

（七）雅颐美瑜伽（共六个栏目）

网站：www.yymyoga.cn

网站栏目：学院简介

学院简介

COLLEGE INTRODUCTION

雅颐美瑜伽学院前身雅颐美健康咨询有限公司，成立于2016年8月，是一家以健康养生为主题，集瑜伽教培、小团体课、私教、孕产、会员服务为一体的有限责任公司。公司总部位于贵州省贵阳市花果园亚太中心，公司旗下有《花园学院》《观山湖区金元国际会馆》《世纪金源购物中心会馆》《贵阳中天凯悦酒店会馆》《观山湖区会展城B区会馆》《清镇会馆》《万科新都荟会馆》《花溪区美的国宾府会馆》《科技路群升大智汇会馆》等分支机构，公司总部及各分支机构设施完备、环境优美、师资雄厚，发展正充满勃勃生机，企业前景方兴未艾。

企业文化理念及核心价值观：“自律、成长、创新、担当”。

企业孜孜不倦追求的服务目标：不间断不打折全天候。温馨周到细致。为爱美者塑形，为爱健康者塑魂。

企业合作伙伴：贵阳市、市公安局、高级人民法院、地税局、交通银行、农行、铭泰、威尔康、传奇、微跑、老虎、恰洛、欧美、普菲健身中心、月子中心等机构。

公司经过几年的不懈努力，实力不断壮大，影响力不断提升，公司会员遍及省内外，公司瑜伽微信订阅号拥有瑜伽粉丝10余万人，累计培养瑜伽老师千余人，累积会员上万人。实践证明，雅颐美瑜伽学院是瑜伽爱好者和瑜伽导师值得信赖的培训和实践基地，是贵州瑜伽人宾至如归的家！

八千里路云和月，企业的成长离不开团队的努力，离不开社会的支持，更离不开您的关心与参与，企业正以海纳百川的胸怀，期待您的合作与加盟。

企业的成长需要我们共同的见证——你用青春赌明天，我用真心真心换你赢在当下，赢得未来！



坚守·成长·期待

PERSISTENCE, GROWTH AND EXPECTATION
——雅颐美创办人寄语



欢迎大家走进「雅颐美」，我是创办人陈雅然。

坚守 将瑜伽进行到底！
因要改变自身健康状况，我初识瑜伽；因瑜伽带来的众多健康惊喜，与瑜伽结下不解之缘；因想让更多人通过瑜伽感知幸福，「雅颐美」由此诞生。「雅颐美」专注于科学正确的指导，享受瑜伽带来的身心的愉悦和放松。让学员由内而外的散发优雅的气息，感知生命之美，感知人生之幸福！

成长 风雨兼程升平路，驰而不息向未来！
瑜伽是从有限到无限的旅程，只有打破心之壁垒，才能体验自身之浩瀚。雅颐美的创办过程也是如此，雅颐美一直不断突破极限，不断精进升华。雅颐美不仅在国内外遍访瑜伽导师、学习瑜伽文化、提升瑜伽修养，此外，还不断精进课程体系、服务体系、运营管理体系，期望让更多人通过瑜伽之美，拥有感悟幸福的能力。课程研发上，雅颐美始终以“真诚、专业、鼓励、高效”的培训理念，“调节情绪、内外兼修、身心健康、拓展事业”的培训目标为衡量标准，经营管理上，雅颐美始终秉承“自律、成长、创新、担当”的价值观。一路走来，我们步履坚定，在大家共同呵护和培育下，雅颐美瑜伽学院慢慢的破茧成蝶、茁壮成长。

期待 不忘初心，笃定前行，期待绽放！
秉承初心，雅颐美将全体伙伴，将定以“爱即事、即造事、强养事、传播事、传播文化、传播健康”

关于我们：

关于我们

坚守成长期待—雅颐美创办人寄语 欢迎大家走进「雅颐美」，我是创办人陈雅然。坚守-将瑜伽进行到底! 因要改变自身健康状况,我初识瑜伽;因瑜伽带来的众多健康惊喜,与瑜伽结下不解之缘;因想让更多人通过瑜伽感知幸福,「雅颐美」由此诞生。「雅颐美」专注于科学正确的指导,享受瑜伽带来的身心的愉悦和放松。让学员由内而外的散发优雅的气息,感知生命之美。感知人生之幸福! 成长—风雨兼程升华路,驰而不息向未来! 瑜伽是从有限到无限的旅程,只有打破心之崖岸,才能体验自...

查看更多



瑜伽课程:



维秘塑形



企业课



教培



脊柱侧弯



哈他



产后修复



孕瑜伽



菩提拉

场地介绍:



新闻资讯：



师资队伍：

把瑜伽带给大家，就是把健康带给大家；练习瑜伽，就是畅享自然健康

周海如之见，赋予你灵感与多维的视角

（八）玛尼瑜伽（共三个栏目）

网站：www.mnmyoga.cn

学习场景：

静谧优美的学习环境

/ 学习不仅是一种态度，还可以上瘾 /

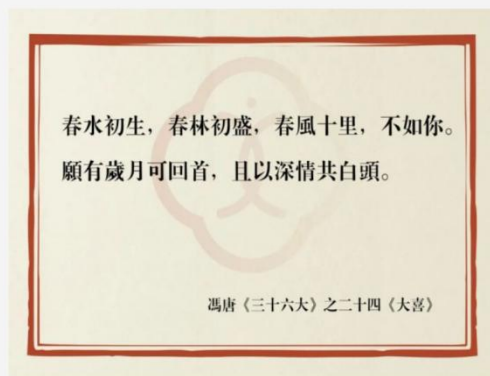
MORE+



公司新闻：

特色故事

/ 完美是一种态度，优雅是一种生活，宽容是一种心态，美丽人生从瑜伽开始 /



News

玛尼早报 | 全能理疗私教-春风十里不如你



News

玛尼瑜伽受邀编著江苏高校重点教材

导师团队：

Mentor 400名明星导师团队

MORE+



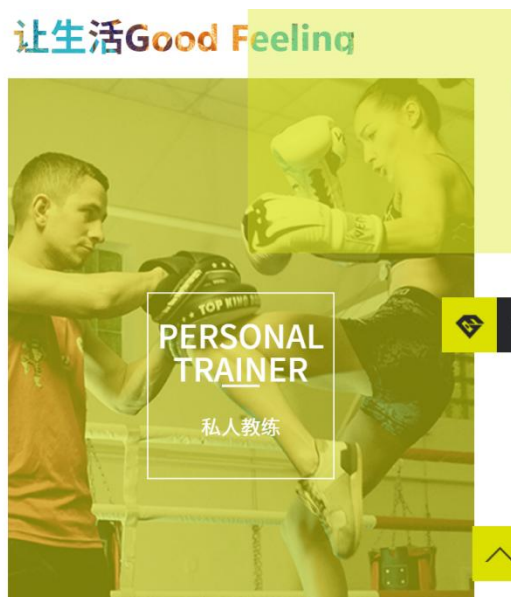
（九）古德菲力健身（共六个栏目）

网站：<https://www.gffac.com/>

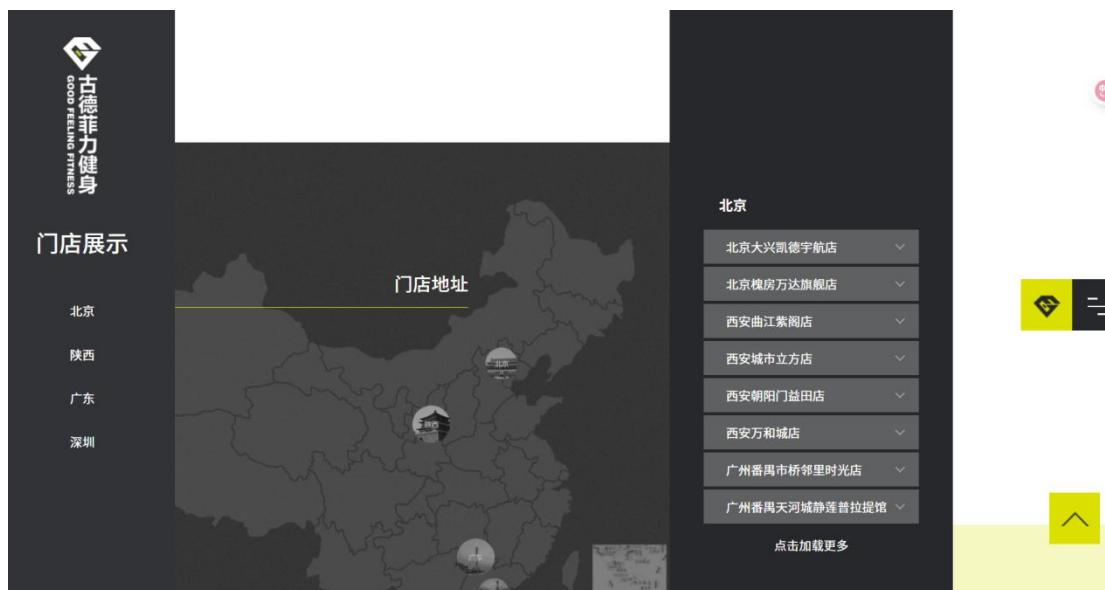
新闻活动：企业动态内容为该公司动态



服务业务：团体操课，私人教练



门店分布：



栏目调研总结：

其中小黑裙瑜伽 8 个、青岛印想瑜伽 6 个、蝉悦瑜伽 6 个、Yu Plus 官方网站 5 个、优鸽瑜伽官网 4 个、单色瑜伽 6 个 雅颐美瑜伽 6 个、玛尼瑜伽 6 个、古德菲力健身共 2 个栏目。

其中六个网站为 6 个栏目（需求文档可参考 6 个栏目）

多数网站的首页栏目涵盖了：走进我们（关于我们）、瑜伽课程、师资团队、新闻资讯（品牌活动）、联系我们、加入我们（合作共赢）

五、分页内容

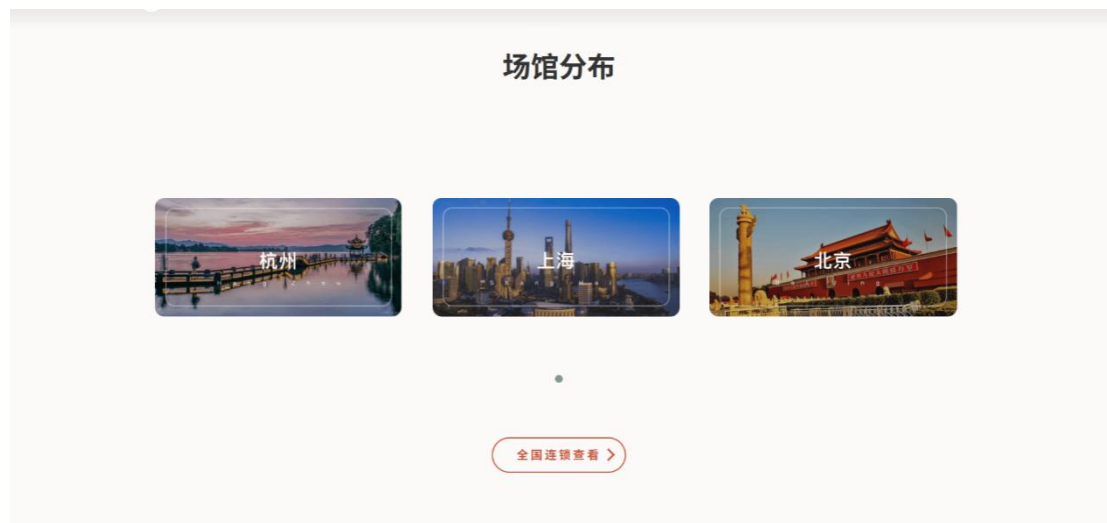
（一）小黑裙瑜伽

分页：遇见瑜伽、我们的产品、我们的服务、关于我们、火热招商、用户登录、场馆分布详情页、特色课程详情页、名师详情页、精彩活动详情页、教培报名详情页、做馆主详情页、瑜起去旅行详情页、瑜起去旅行报名页、去瑜伽大学看看详情页、瑜伽装备详情页

分页内容：

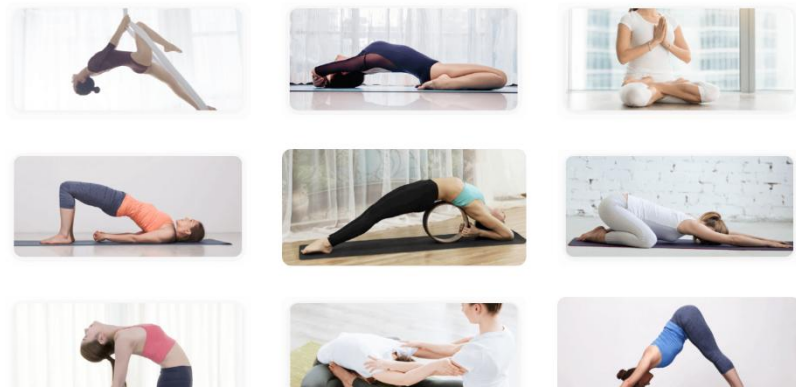
1.1 遇见瑜伽

场馆分布展示



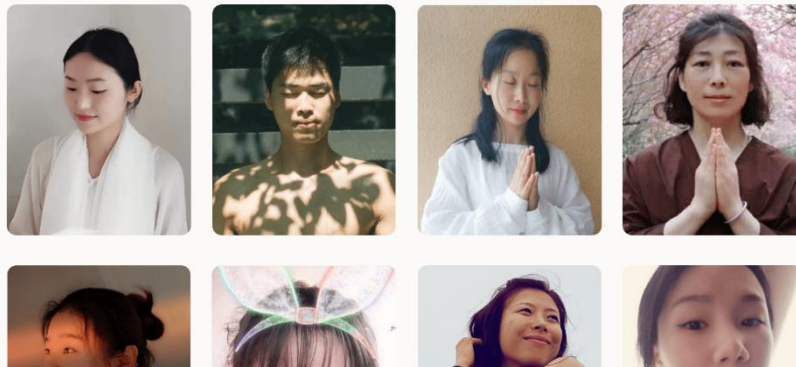
特色课程展示

特色课程

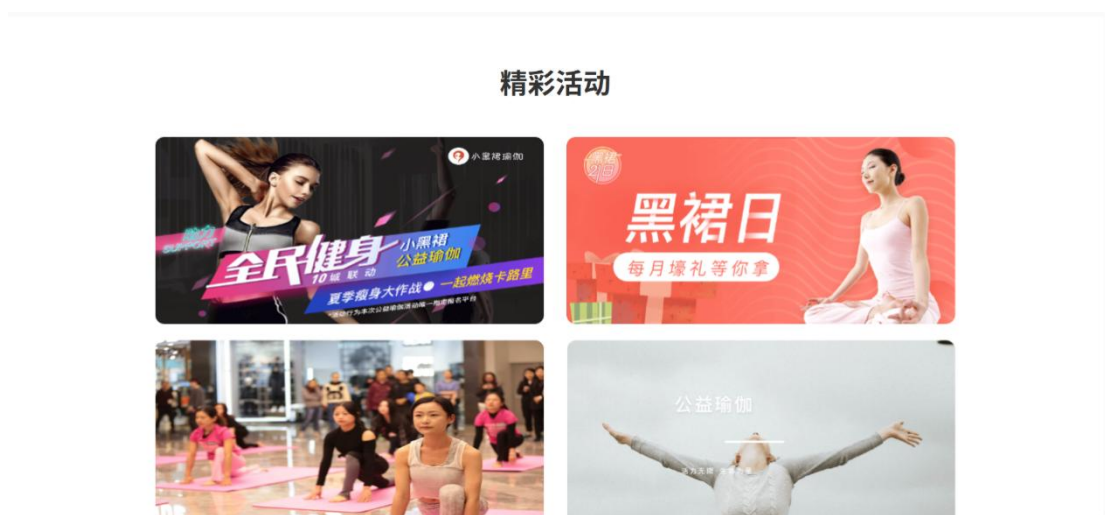


名师风采展示

名师风采

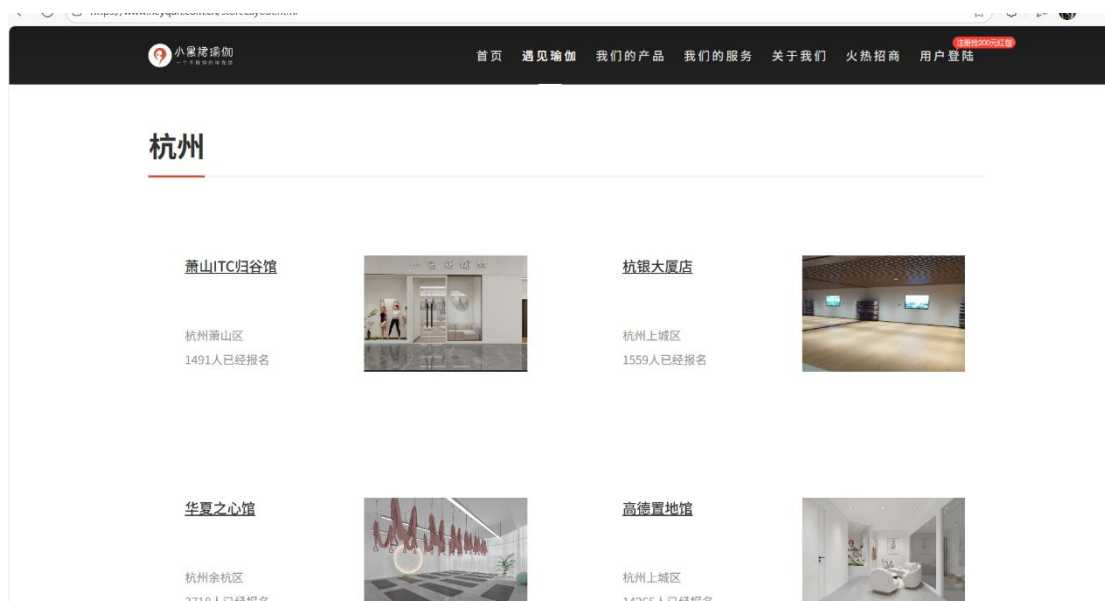


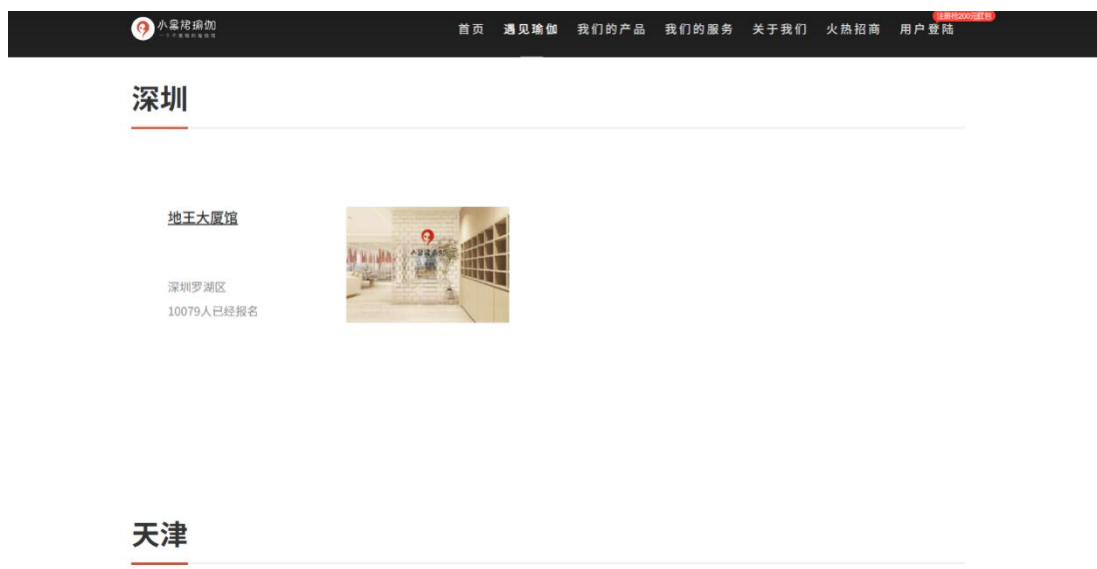
精彩活动展示



1.2 场馆分布详情页

全国各地场馆店名、分布地点、报名人数





1.3 特色课程详情页

人气课程和特色课程介绍



小气瑜伽

一个有温度的瑜伽馆

[首页](#)
[遇见瑜伽](#)
[我们的产品](#)
[我们的服务](#)
[关于我们](#)
[火热招商](#)
[用户登陆](#)

肩颈理疗

人气指数：★★★★★

人体的衰老从肩颈开始，肩颈是毒素最容易堆积的地方，是致病的关键。万病之源源于血，百病之由由于气，中医上讲：气不足则血不畅，血不畅则流，水不流则毒不排。肩颈就像人体的十字路口，是气血供应头部的主要通道。小黑裙瑜伽肩颈理疗课，帮助你回复气血顺畅，排出肩颈毒素，重获舒适。

阴瑜伽

人气指数：★★★★★

阴瑜伽是在瑜伽修习的基础和经验上结合在医学方面的优势，糅合中国道教和武术的精粹，强调整个身体的放松，清空一切杂念并结合缓慢自然的呼吸。长时间的动作保持，在肌肉完全放松的状态下锻炼骨骼及其连接组织、调节神经系统、增强耐力以达到身心合一的境界。阴瑜伽的每个体式以伸展颈膜…

小气瑜伽

一个有温度的瑜伽馆

[首页](#)
[遇见瑜伽](#)
[我们的产品](#)
[我们的服务](#)
[关于我们](#)
[火热招商](#)
[用户登陆](#)

特色课程

普拉提球

普拉提球可以有效的刺激身体肌肉，如腹肌和大腿肌肉等，增加身体的柔韧度、力量和耐力！可以做花样繁多的练习，带来难以想象的专注力和能量。非常适合放松和深度放松身体，适合腹部肌肉训练和颈部按摩。

轮瑜伽

瑜伽轮是一堂集柔韧性力量平衡理疗于一体的课程，让你更安全安全的后弯，不再恐惧倒立。瑜伽轮的魅力：

- ①肌肉拉伸和筋膜放松中的具体运用；
- ②后弯体式中的安全科学的防护力；
- ③倒立平衡体式如何激发核心控制力；
- ④开肩阔胸循序渐进到胸腔完美绽放；
- ⑤颈椎病患者如何利用有效这一利器；

1.4 名师风采详情页

合作的明星导师和优秀导师介绍

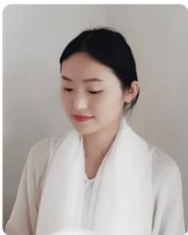
明星导师合作



王楚函

王楚函老师，有着十余年瑜伽习练经验的资深瑜伽导师，身心疗愈学苑创办人、顺动空中瑜伽学院创办人、锣道经络瑜伽创始人，王楚函老师习练瑜伽十余年，先后获得印度甘地瑜伽学院颁发的瑜伽导师证书，跟随世界级铜锣大师 Don Conreux 学习铜锣声音疗愈，成为锣道整体共振铜锣声疗愈师；跟随艾扬格大师及艾扬格瑜伽体系的导师在印度学习深造，成为艾扬格中国瑜伽学院第一届艾扬格TTC成员。同时，也是著名演员王珞丹的姐姐。

优秀导师合作



莎莎老师

擅长：哈他瑜伽、流瑜伽、阴瑜伽、普拉提、哈他瑜伽、理疗瑜伽、孕产瑜伽、宫钵疗愈瑜伽、塑形、养生类瑜伽、普拉提x



旺旺老师

2016年毕业三鑫瑜伽培训学校主学哈他，2017年8月毕业于瑜伽日记主学哈他，流瑜伽，擅长：哈他、流、阿斯汤加、理疗瑜伽、流瑜伽、哈他瑜伽



小丸子老师

擅长：哈他瑜伽、艾扬格、空中瑜伽、理疗瑜伽、流瑜伽、阴瑜伽、舞蹈瑜伽

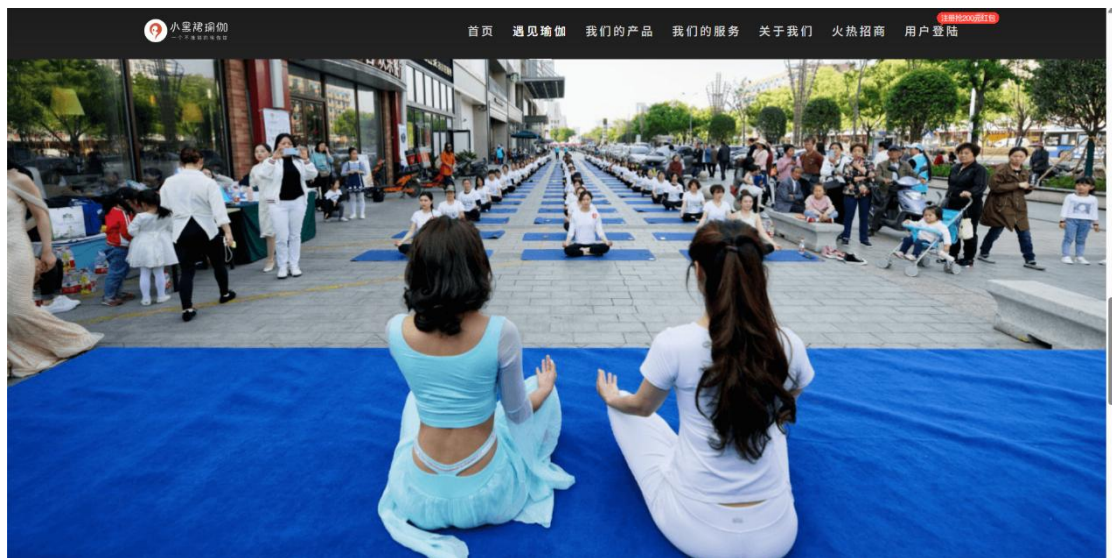
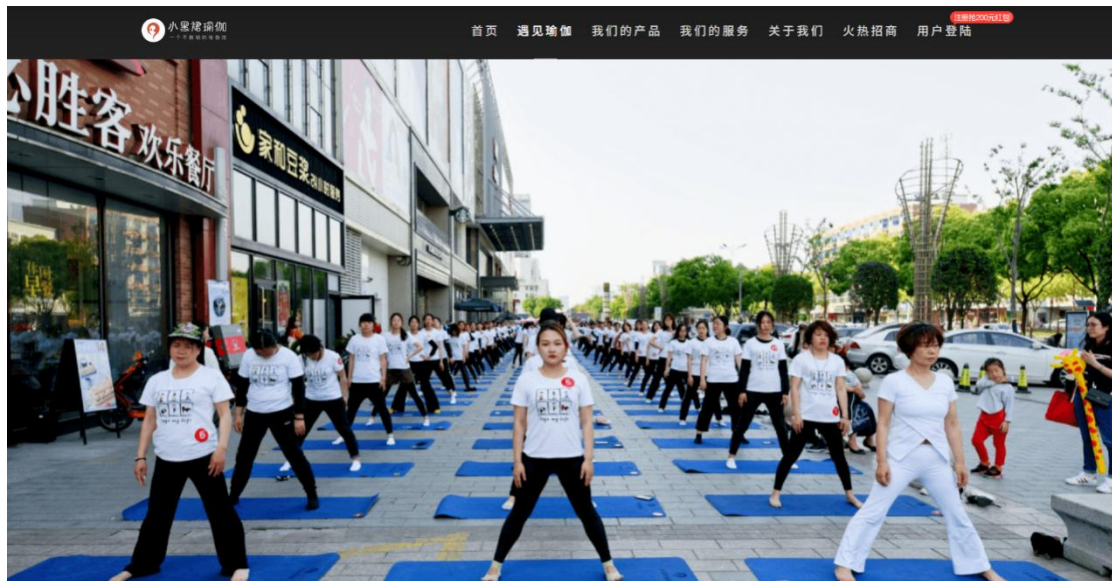


Meir老师

擅长：阿斯汤加、阴瑜伽、孕产瑜伽、阿斯汤加、流瑜伽、阴瑜伽、孕产瑜伽、理疗瑜伽、哈他、阴阳

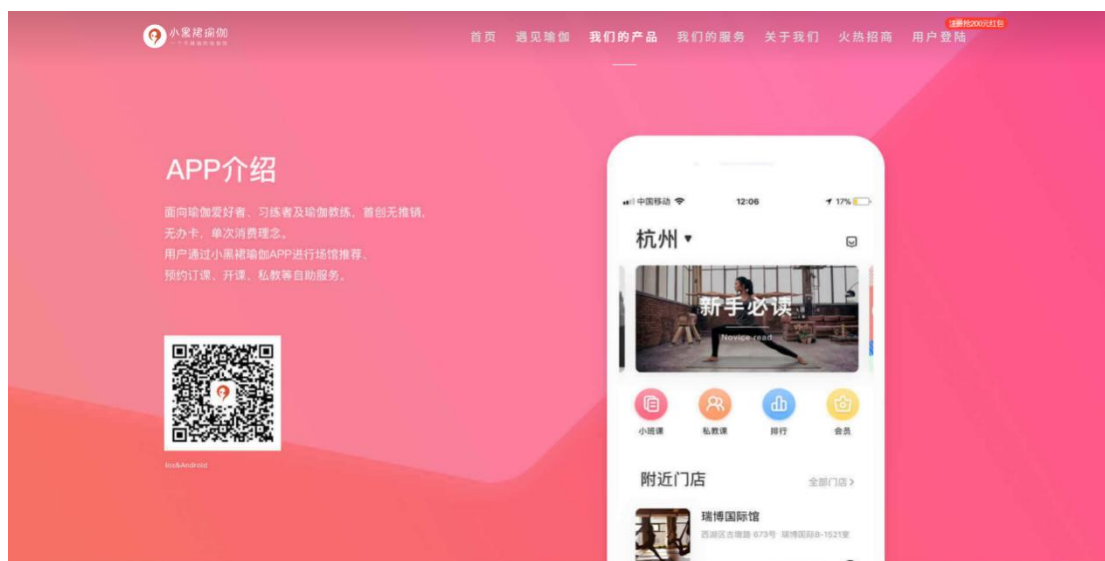
1.5 精彩活动详情页

举办活动的图片展示



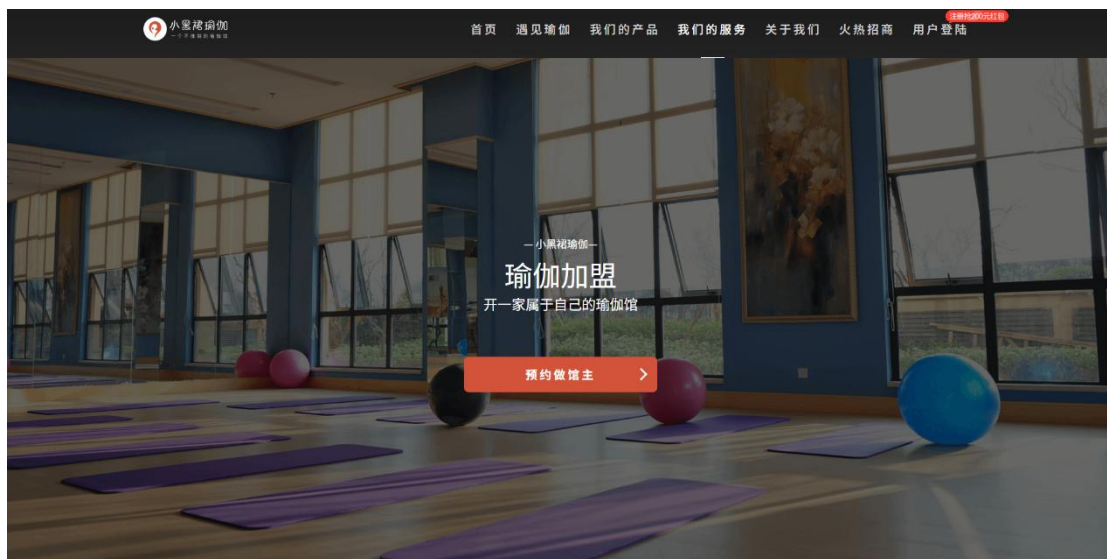
1.6 我们的产品

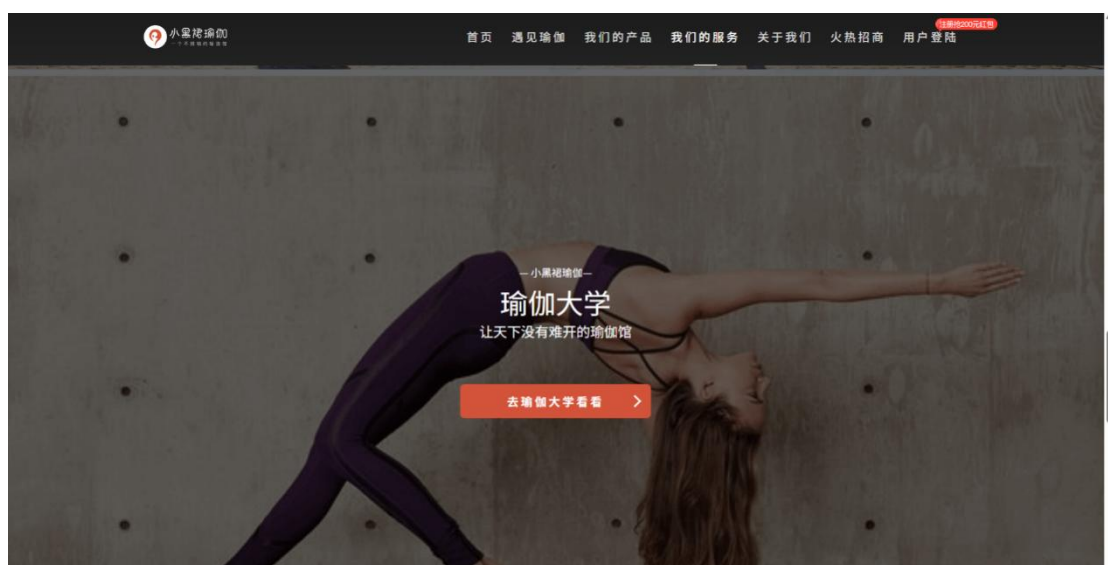
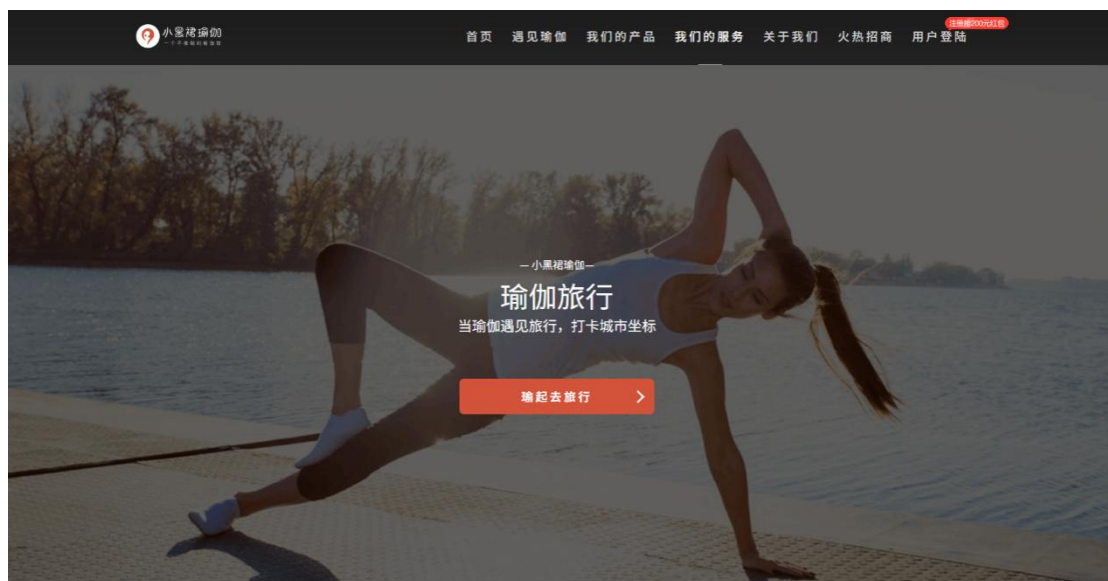
APP、小程序、SAAS 系统简介



1.7 我们的服务

服务类型展示：瑜伽教培、瑜伽加盟、瑜伽旅行、瑜伽大学、瑜伽商城





1.8 瑜伽教培详情页

开设日常班、周末班、晚班，方便学员工作之外碎片化时间学习。届时更多班次、更多课程，可供选择。

培训大纲			建议开设班次	开课频次	开课时间
教室习练	体位篇	88个体式	日常班	每2个月开班	周一到周六
	调息篇	五种调息法			
	收束篇	三种收束			
	清洁篇	三种清洁法			
文化课程	瑜伽历史篇	瑜伽历史 瑜伽哲学	周末班	每4个月开 2次	周六周日
	医学基础篇	解剖学 生理学			
	运动营养篇	营养元素			
	瑜伽饮食篇	饮食搭配			
	瑜伽冥想篇	冥想种类			



1.9 教培报名详情页

教练培训报名表格的填写提交页面

Cross yoga
为你打开一条自由高薪职业之路!

互联网瑜伽教培品牌Cross Yoga学员报名意向登记表

全国互联网瑜伽教培品牌Cross Yoga面向全国招生啦。
把瑜伽兴趣，变成技能，变成职业，开启高薪之旅。
利用业余时间，碎片化学习系统化课程，从报名学习到拿证、到推荐就业，一条龙服务。

限量名额，震撼开启

姓名

出生年月

1.10 做馆主详情页

品牌的简介、小黑裙瑜伽的优势、场馆提供的服务等


[首页](#)
[遇见瑜伽](#)
[我们的产品](#)
[我们的服务](#)
[关于我们](#)
[火热招商](#)
[用户登陆](#)



变瘦 变美 还赚钱

我想拥有一家自己的瑜伽馆



品牌简介

无推销零售式互联网瑜伽连锁领先品牌，以无




[首页](#)
[遇见瑜伽](#)
[我们的产品](#)
[我们的服务](#)
[关于我们](#)
[火热招商](#)
[用户登陆](#)



小黑裙瑜伽优势





低门槛高品质：

无推销办卡、按次收费、小班课教学、贴身指导服务特色，为学员提供高品质的瑜伽体验



健康100分智能模型：


[首页](#)
[遇见瑜伽](#)
[我们的产品](#)
[我们的服务](#)
[关于我们](#)
[火热招商](#)
[用户登陆](#)



场馆服务

场馆	 8大支持政策	 9大支持政策	 11大支持政策
政策支持			
品牌支持			
订课系统			
空间打造			
运营指导			
运营体系			
空间打造			

1.11 瑜起旅行详情页

对瑜起去旅行的介绍



1.12 瑜起去旅行报名页

小黑裙瑜伽旅行报名意向表的填写与提交



1.13 瑜伽大学详情页

瑜伽大学的介绍



1.14 瑜伽商城详情页

可扫二维码进入小黑裙官方小程序购买瑜伽装备



1.15 关于我们

介绍小黑裙瑜伽公司、品牌故事、品牌发展、用户故事和相关新闻资讯展示



1.16 火热招商

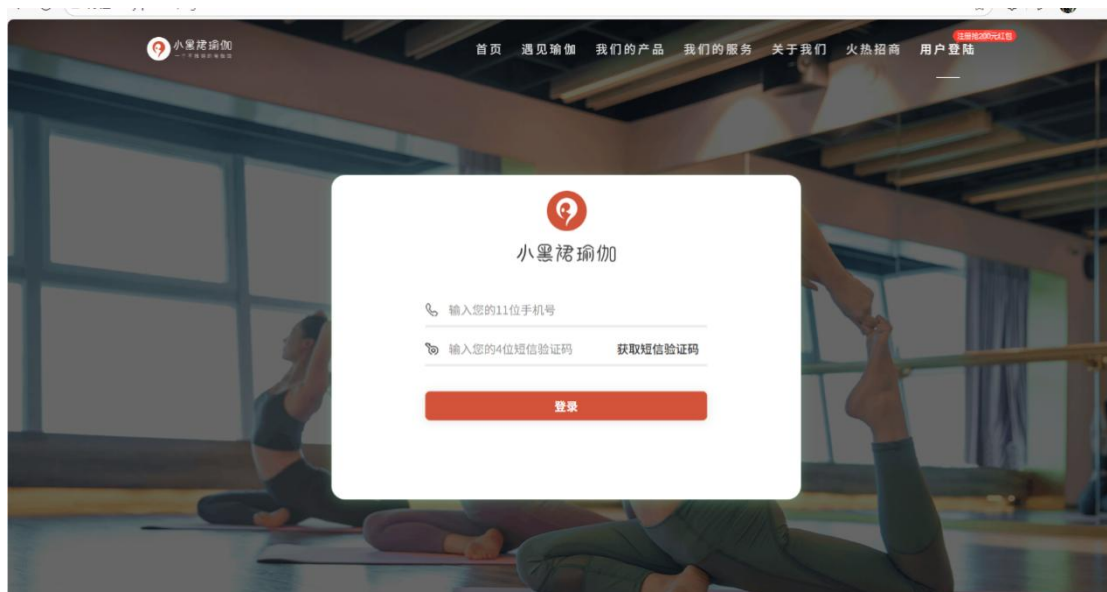
包含岗位招聘和学员报名等联系方式





1.17 用户登陆

以注册用户登录界面



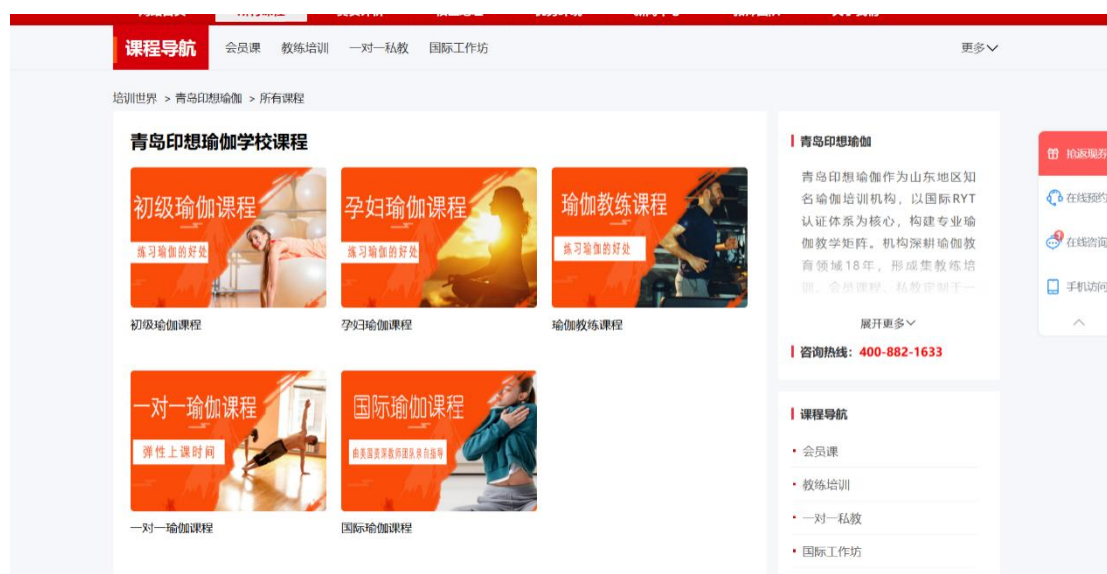
（二）青岛印想瑜伽

分页：所有课程、真实评价、校区地址、优势环境、新闻中心、教师团队、关于我们、会员课程、教练培训、一对一私教、国际工作坊、初级瑜伽课程、孕妇瑜伽课程、瑜伽教练课程、一对一瑜伽课程、国际瑜伽课程

分页内容：

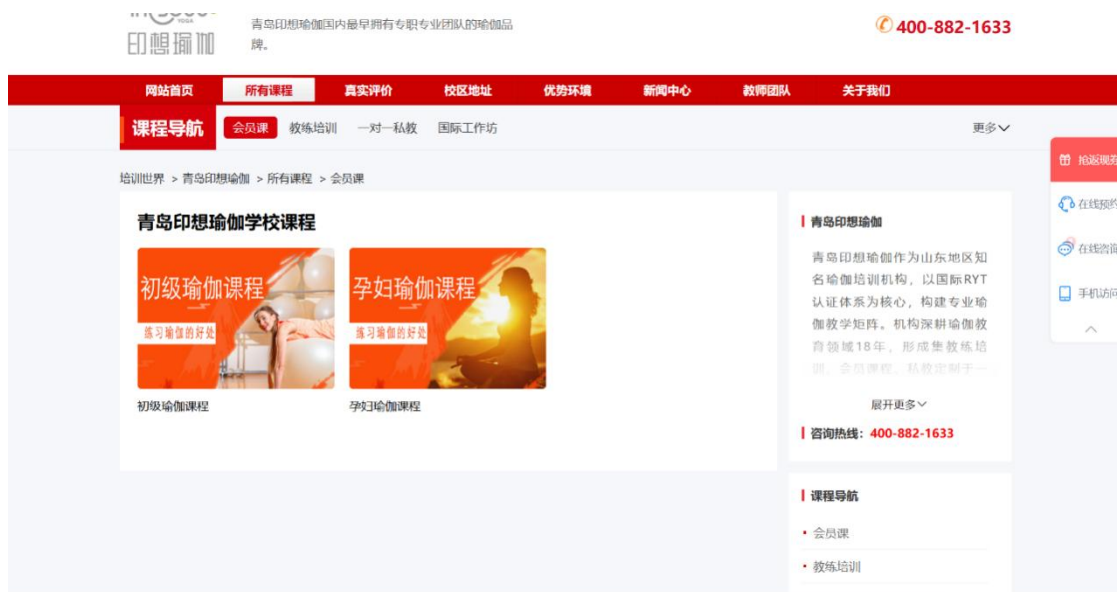
2.1 所有课程

展示所有课程类型（使用 Tab 栏切换方法实现不同课程的展示效果）



2.2 会员课程

展示会员课程类型



2.3 初级瑜伽课程

详细介绍初级瑜伽课程，并介绍了练习瑜伽的好处

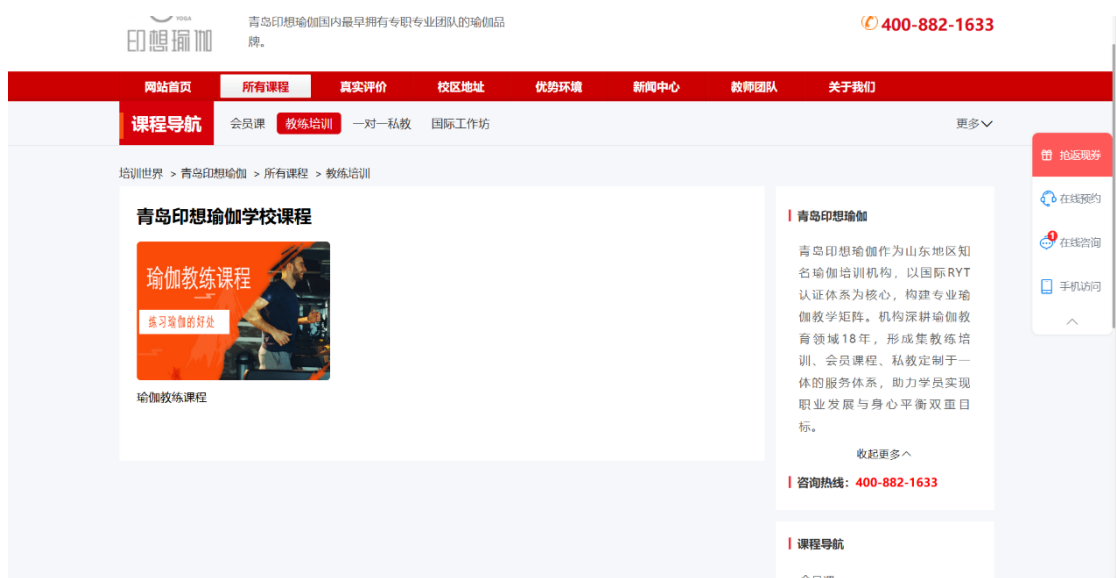


2.4 孕妇瑜伽课程

详细介绍了孕妇瑜伽课程的特殊训练体系、教学实施要点、安全训练规范等



2.5 教练培训

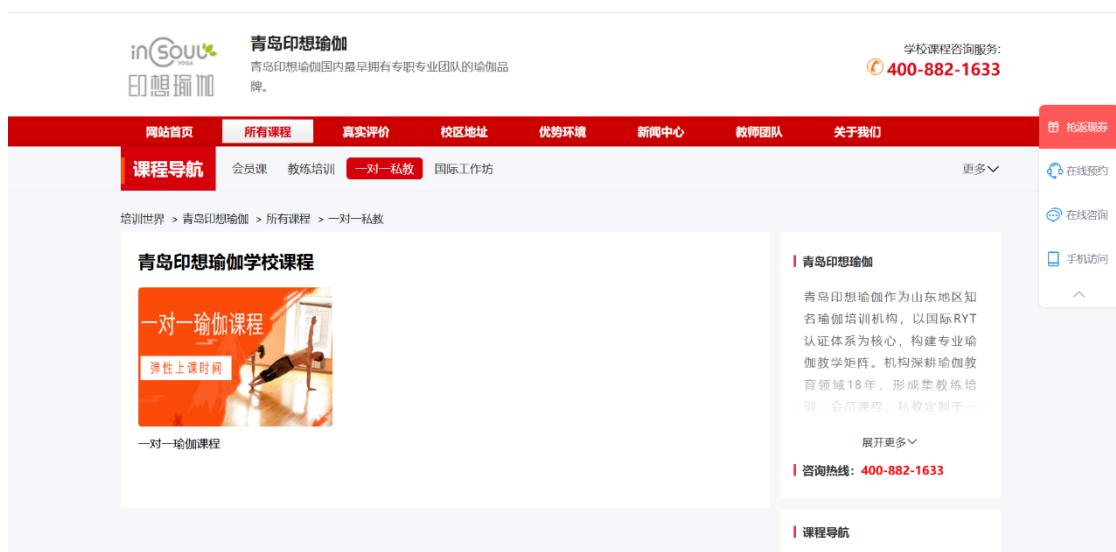


2.6 教练培训课程详情页

对教练培训教学的特色、课程模块、职业发展支持进行了说明



2.7 一对一私教

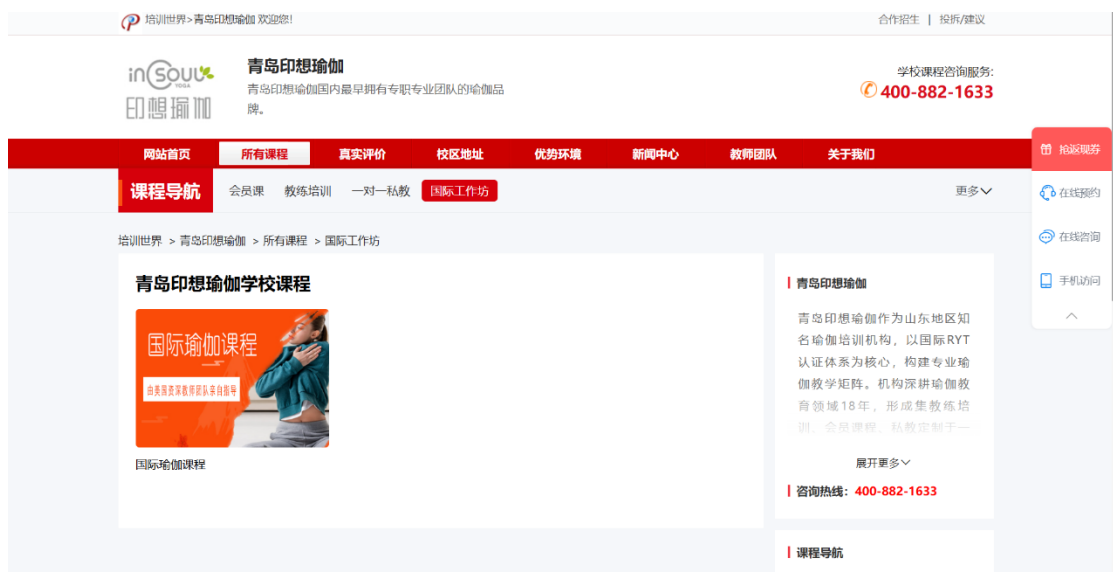


2.8 一对一私教课程详情页

介绍了一对一私教课程的好处以及一对一私教的课程类型



2.9 国际工作坊



2.10 国际工作坊详情页

介绍该课程类型的特色以及体系



2.11 真实评价

展示用户评论（鼠标经过图片有图片放大效果）



2.12 校区地址

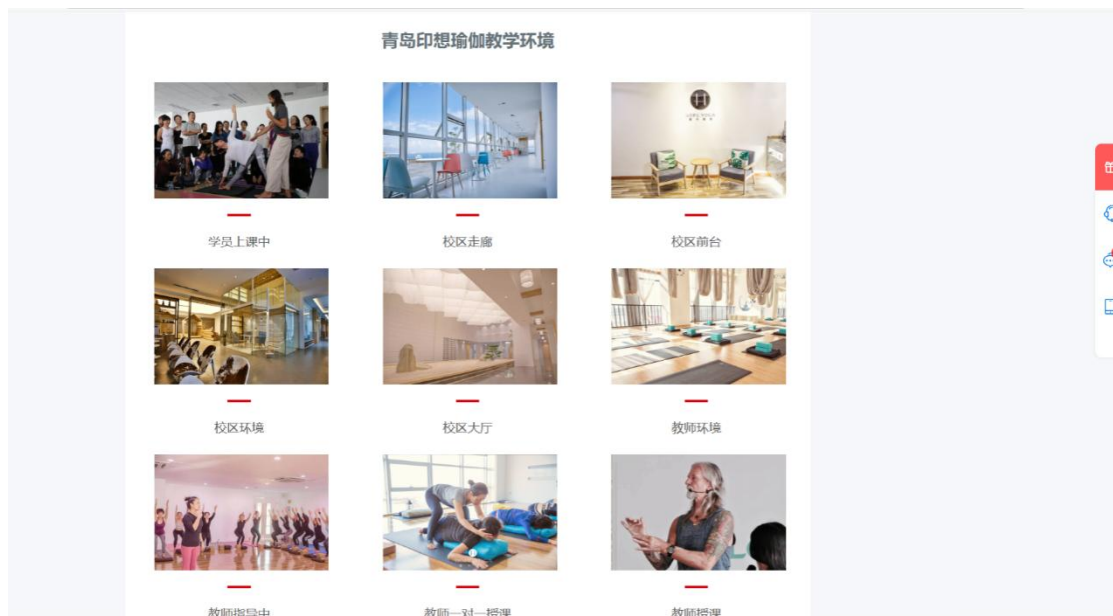
展示青岛印想瑜伽在山东青岛市各门店地址



2.13 优势环境

展示了教学环境和青岛印想瑜伽在瑜伽教育、教学特色、师资队伍、人才培养等方面的优势





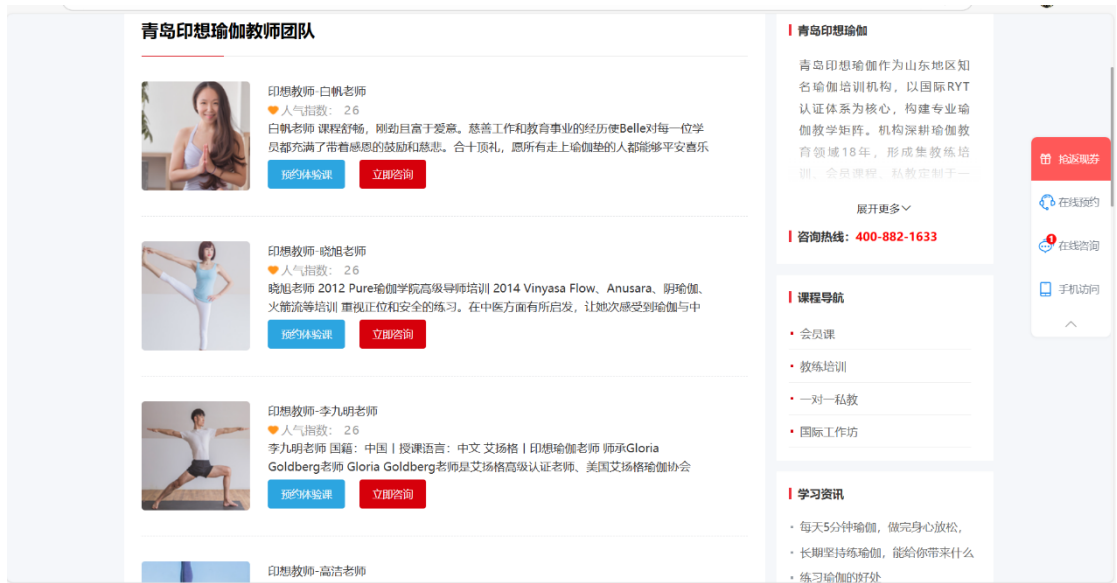
2.14 新闻中心

展示一些与瑜伽有关的新闻资讯



2.15 教师团队

对各教师的一个基础介绍和展示



2.16 关于我们

对青岛印想瑜伽的详细介绍



（三）蝉悦瑜伽

分页：蝉悦简介、蝉悦文化、蝉悦荣誉、学院简介、精品课程、强大师资、权威认证、静修中心、合作办学、网上报名、证书查询、课程设置、直播教学、加盟原则、加盟优势、终端推动、利润盘点、营销模式、加盟流程、加盟级别、网上加盟、学员心声、学员问答、学员风采、就业支持、各地分院、蝉悦出版、瑜伽影音、瑜伽器材、新闻资讯、网上报名

分页内容：

3.1 蝉悦简介

欢迎来到禅悦瑜伽官方网站！ 客服热线：0531-8677-5272 山东济南

科技 | 禅悦官方微博 | 禅悦官方微信 | 联系我们

禅悦瑜伽
ZENYUO YOGA

关于禅悦 >

禅悦简介 >

禅悦文化 >

禅悦荣誉 >

联系我们 >

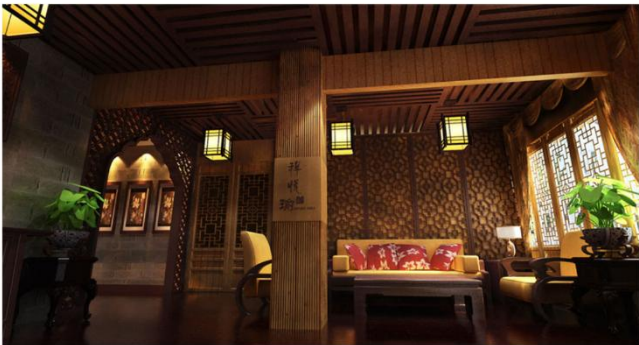
联系我们

了解更多我们的详细信息，请致电
0531-86775272

地址：山东济南市文化东路24号文东花园A座1-5F

客服电话：
13188875272 同微信
13176443625 同微信

在线留言



蝉悦(禅悦)瑜伽以纯粹、经典、专业、权威、科学、严谨、负责而著称，在业界树立了极高的口碑和声望。她以良好的信誉、严格的管理、博大的胸怀、严谨的教学风格、科学的治学态度、完善的教学体系、极高的加盟存活率而成为瑜伽界的骄傲，不断适应社会的发展，为社会培养出了众多合格的高素质、高素养的瑜伽专业人才，成为国内极具权威性和系统性的瑜伽培训机构。

3.2 蝉悦文化

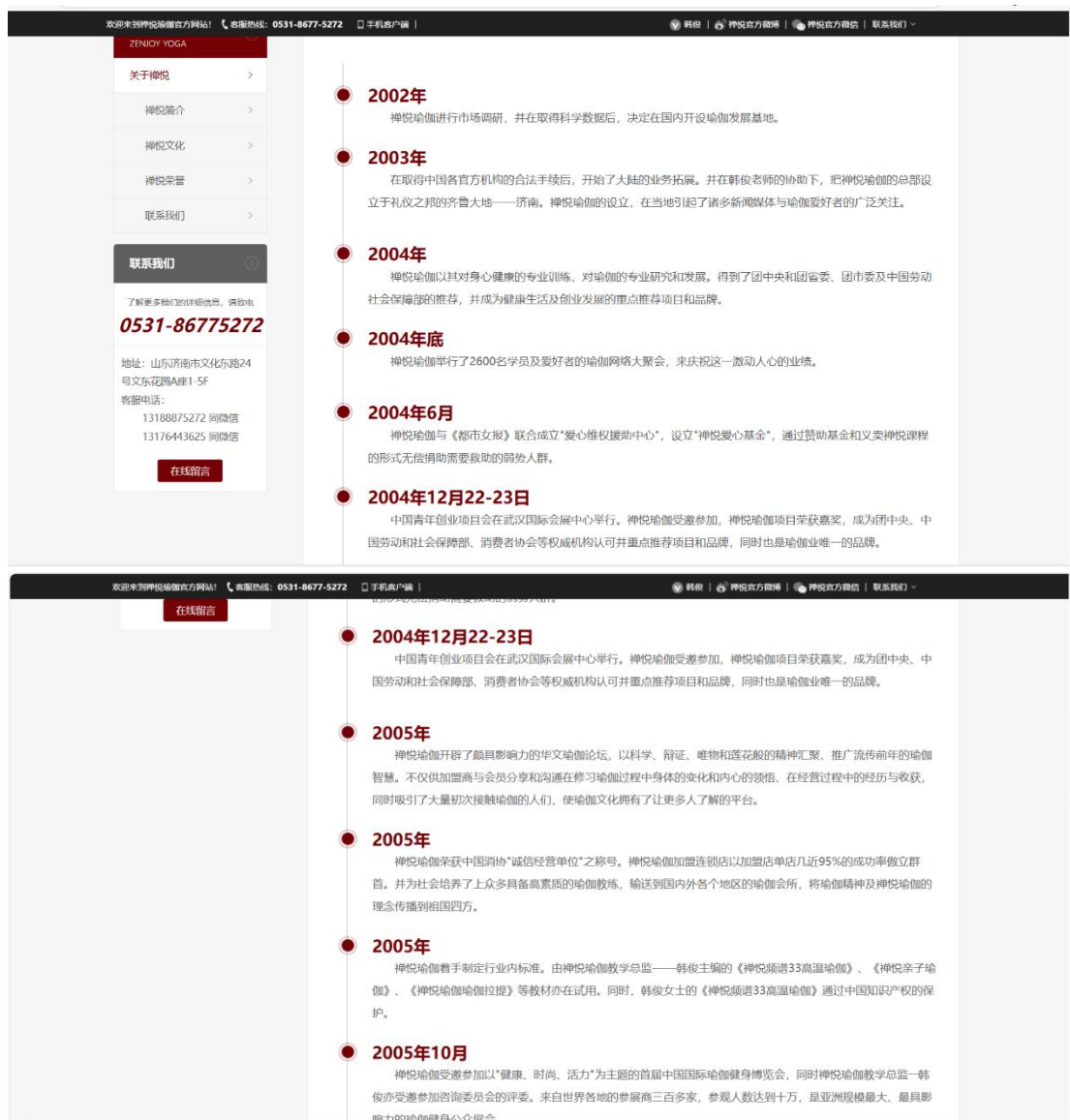
介绍了蝉悦瑜伽的经营理念、企业目标、行为准则、经营方针、文化宣言



3.3 蝉悦荣誉

介绍了蝉悦瑜伽在不同时段的发展历程和取得的荣誉





3.4 学院简介

对蝉悦瑜伽培训学院的介绍



3.5 精品课程

教育体系课程类型的介绍



欢迎来到禅创瑜伽官方网站！

☎ 电话热线：0531-8677-5272

📱 手机客户端

🏠 总部

📍 禅创东方国际

📍 禅创东方国际

📍 联系我们

18大课程体系

句句是精华，天天是精髓。

禅创国际瑜伽学院设有经典的国际标准240小时初、中、高三等级培训课程、高级瑜伽私教精讲课程、及诸多瑜伽特色课程。在这里，跟随韩俊老师的精英教学团队学到严谨、系统科学、负责的瑜伽知识：

课程大类	课程内容	授课方式	课程周期	开课日期	人气指数	课程简介
经典课程	纯粹经典瑜伽教练培训课程 (初、中、高级)	线上/线下	35天-70天	循环开课	★★★★★	独创中国ZYTC体系，纯粹、经典的瑜伽进阶课程。中国瑜伽教练培训之典范。纯美式小班教学，浓缩精华，刻苦学习，全大课堂型授课。理论教学与实践应用相结合，课程经典，内容系统连贯。【查看详情】
	精英瑜伽教练 高级私教课程	线上/线下	6天	循环开课	★★★★★	从评估到处方设计再到实现新目标，打造优秀私人教练实用高级课程。全面系统地提升教学能力，习练技巧，不同要求的课程编排，让您拥有严谨、精准、系统而安全的瑜伽教学、瑜伽理疗保健及瑜伽私教导师必备的基础能力。【查看详情】
	经典普拉提 垫上高级证书课程	线上/线下	5天	循环开课	★★★★★	这是被誉为普拉提根本 (Pilates Fundamental) 的课程。课程内容汲取和融合了当今国际主流的普拉提权威培训体系之精华。可独立成课亦可融入瑜伽，形体课程中激活原课程，因其有效性、实用性而备受学员和市场的青睐。【查看详情】
	禅悦中国瑜伽 静修营(独享)	线上/线下	6天	循环开课	★★★★★	体悟经典，从瑜伽经与瑜伽梵经的启迪中获得瑜伽最大寓意，重拾初见瑜伽时的安宁欢喜，再分享瑜伽时的担当热情及瑜伽唱诵的快乐喜悦。课程超值，适合所有人群。【查看详情】
	儿童瑜伽课程(独享)	线上/线下	2天	循环开课	★★★★★	让高情商、高智商、优雅和健康成为孩子一生的礼物。禅悦儿童瑜伽是一种有效的健康运动，瑜伽饮食、瑜伽体位的训练，可以为孩子们健康快乐的人生打下健康、富有创造性的基础。【查看详情】
	禅悦瑜伽瑜伽及倒立课程(独享)	线上/线下	2天	循环开课	★★★★★	全国独家瑜伽彩虹带课程 (ZYP Coloured ribbon)，反响极佳。课程兼具塑形、理疗、表演、实用、趣味、娱乐等多功能于一体，是一种新型的、成为国内外新型实用课程的风向所指。【查看详情】
	瑜伽快速球瑜伽	线上/线下	2天	循环开课	★★★★★	新兴瑜伽健身运动，适合所有的人群练习，包括需要康复治疗的人，健身及理疗效果良好，特别是对肩部和背部的锻炼，有很好的消炎和恢复功能。【查看详情】
	瑜伽彩虹带课程	线上/线下	2天	循环开课	★★★★★	全国独家瑜伽彩虹带课程 (ZYP Coloured ribbon)，反响极佳。课程兼具塑形、理疗、表演、实用、趣味、娱乐等多功能于一体，是一种新型的、成为国内外新型实用课程的风向所指。【查看详情】

3.6 强大师资

培训导师的展示

欢迎来到禅创瑜伽官方网站！

☎ 电话热线：0531-8677-5272

📱 手机客户端

🏠 总部

📍 禅创东方国际

📍 禅创东方国际

📍 联系我们

禅创学院

学院简介

精品课程

强大师资

权威认证

静修中心

合作办学

网上报名

证书查询

联系我们

了解更多我们的详细信息，请致电

0531-86775272

地址：山东省济南市文化东路24号文东花园A座1-5F

客服电话：13188875272 同微信

13176443625 同微信

在线客服



著名瑜伽学者 韩俊



著名教练培训师 付琳



著名瑜伽培训师 卓金丹



著名教练培训师 彭丽



著名瑜伽培训师 苏欢



著名教练培训师 汪峰

1

2

3

4

5

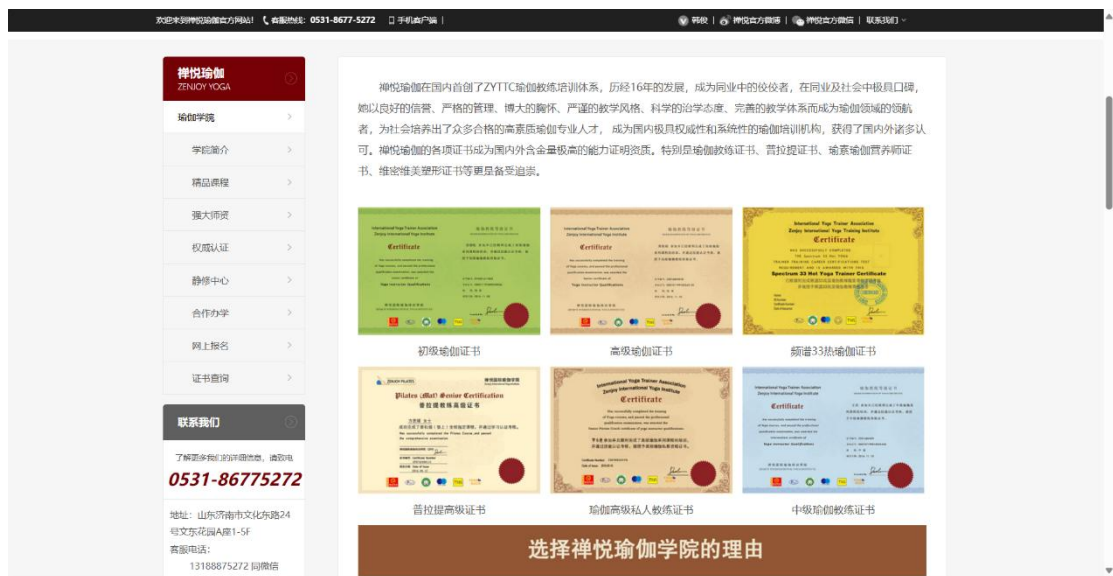
下一页

共25篇

https://www.cvoaa.com/shizi/hanqun.html

3.7 权威认证

证书展示



3.8 静修中心

对静修营的介绍



3.9 合作办学

对办学宗旨、合作优势、合作模式、合作级别的详细介绍



[网上报名](#) REGISTER ONLINE
 首页 > 网上报名

禅悦瑜伽

ZENJOY YOGA

[瑜伽学院](#)

[学院简介](#)

[精品课程](#)

[强大师资](#)

[权威认证](#)

[静修中心](#)

[合作办学](#)

[网上报名](#)

[证书查询](#)

联系我们

了解更多我们的详细信息, 请致电
0531-86775272

请如实填写信息, 提交后我们客服人员会尽快与您取得联系! 咨询热线: 400-666-2197

您的姓名:
 您的性别:

您的年龄:
 您的电话:

QQ/微信:
 报名课程:

有无基础:

联系地址:

留言内容:

[提交申请](#)
[重新填写](#)

3.11 证书查询

学员证书查询



[证书查询](#) CERTIFICATE QUERY
 首页 > 证书查询

禅悦瑜伽

ZENJOY YOGA

[瑜伽学院](#)

[学院简介](#)

[精品课程](#)

[强大师资](#)

[权威认证](#)

[静修中心](#)

[合作办学](#)

[网上报名](#)

[证书查询](#)

联系我们

了解更多我们的详细信息, 请致电
0531-86775272

禅悦国际瑜伽证书查询认证

学员姓名:

证书编号:

[点击查询](#)
[重置](#)

如您查询的信息有误, 请联系我们中国总部电话: 0531-86795272 / 86775272

版权所有 禅悦国际瑜伽 Copyright © 2000-2018 WWW.CYOGA.COM All rights reserved

3.12 课程设置



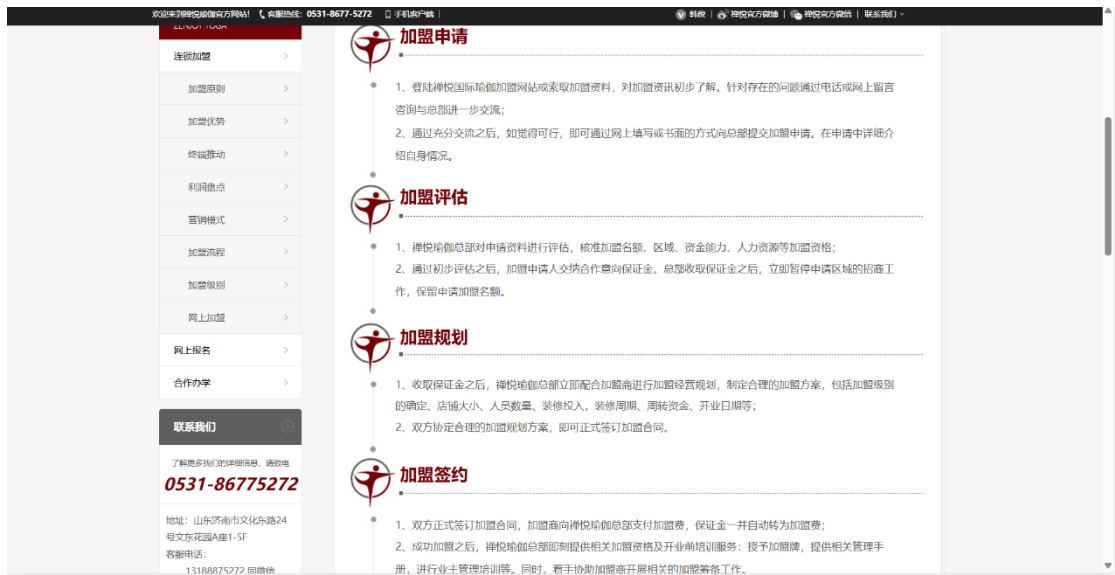
3.17 利润盘点



3.18 营销模式



3.19 加盟流程



3.20 加盟级别



3.21 网上加盟

线上加盟表格填写

姓名: 性别:

年龄: 电话:

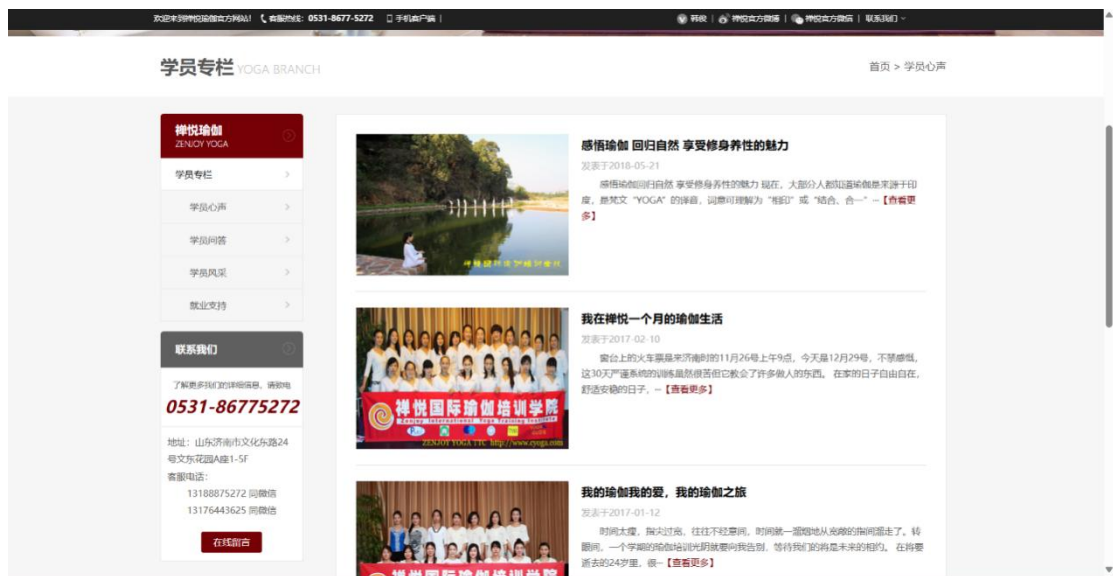
邮箱/QQ: 电子邮箱:

拟投资金:

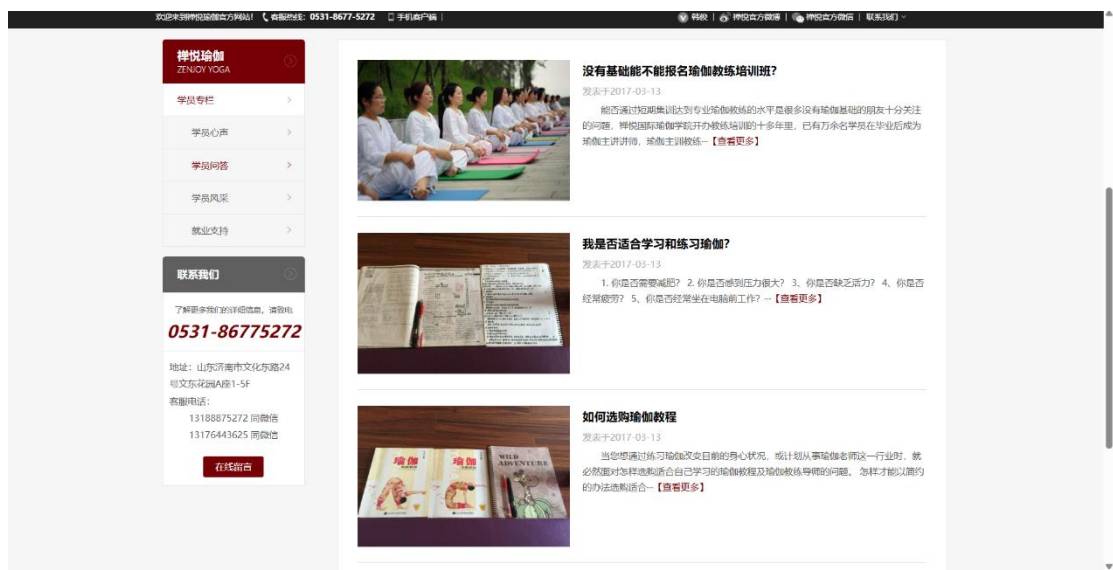
有无店铺:

意向经营地点环境分析:

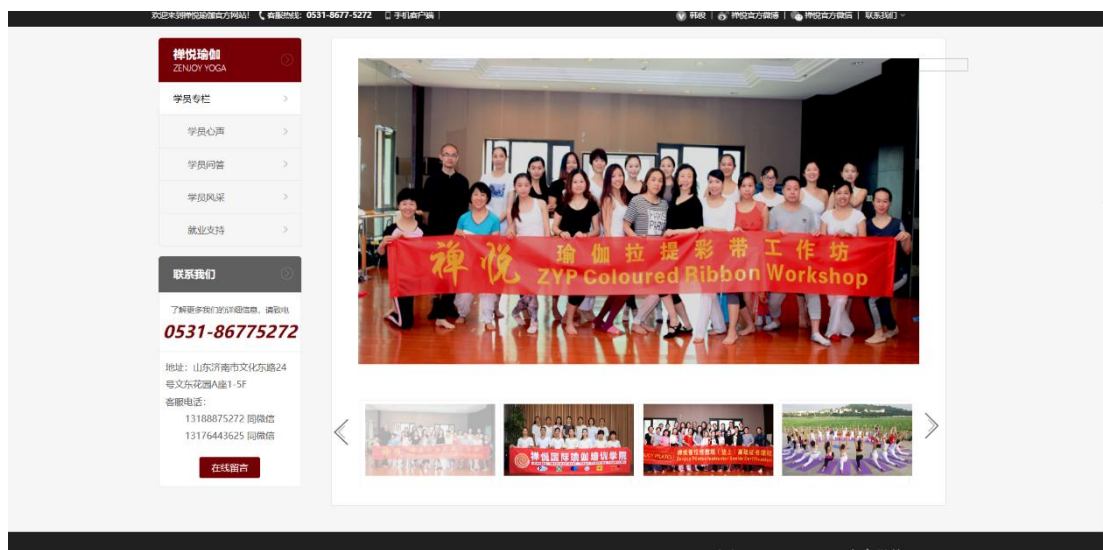
3.22 学员心声



3.23 学员问答



3.24 学员风采



3.25 就业支持

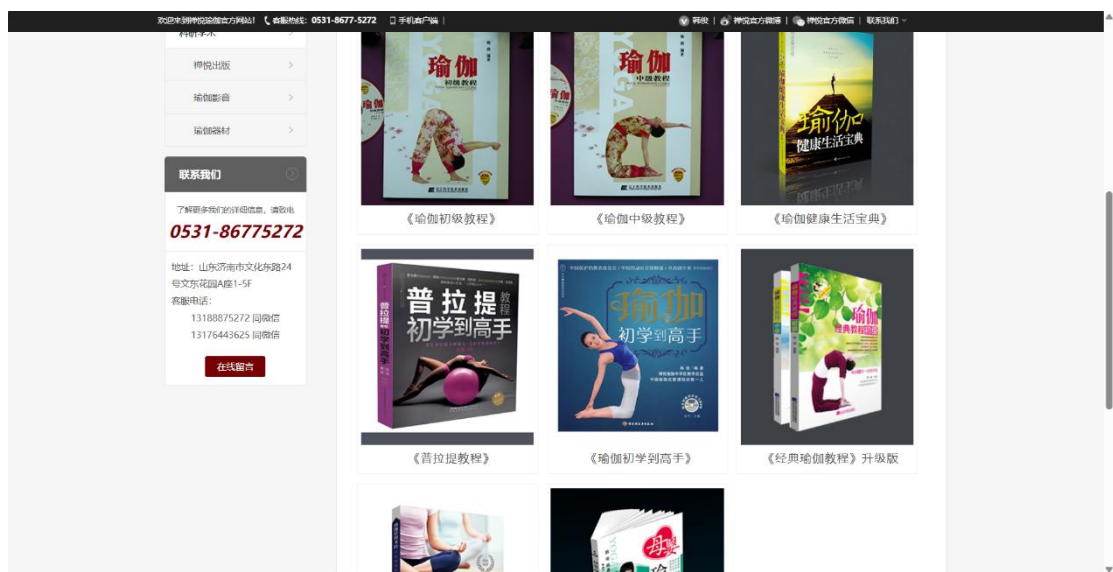


3.26 各地分院

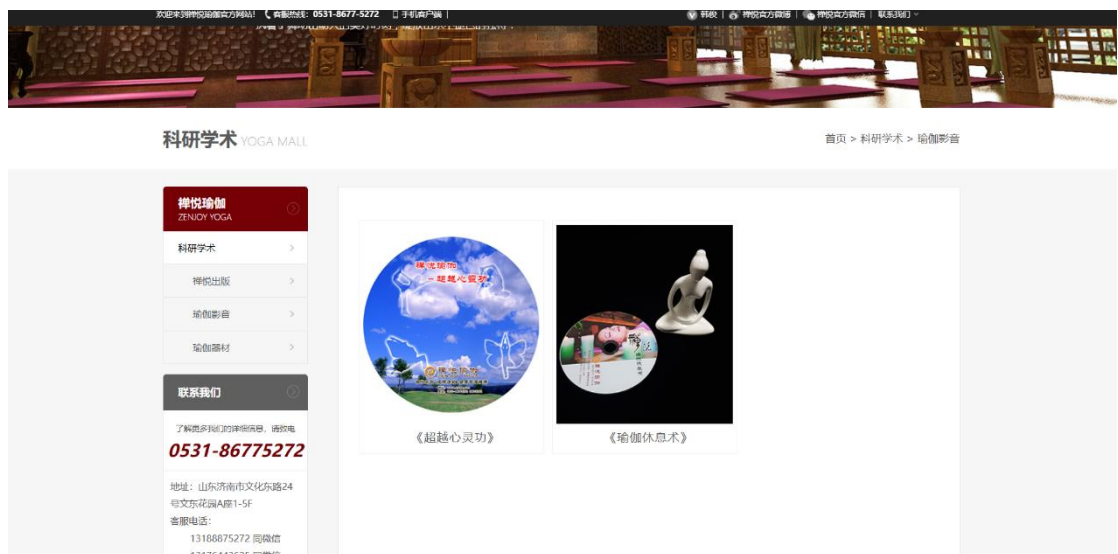


3.27 蝉悦出版

由蝉悦编写出版的瑜伽书籍

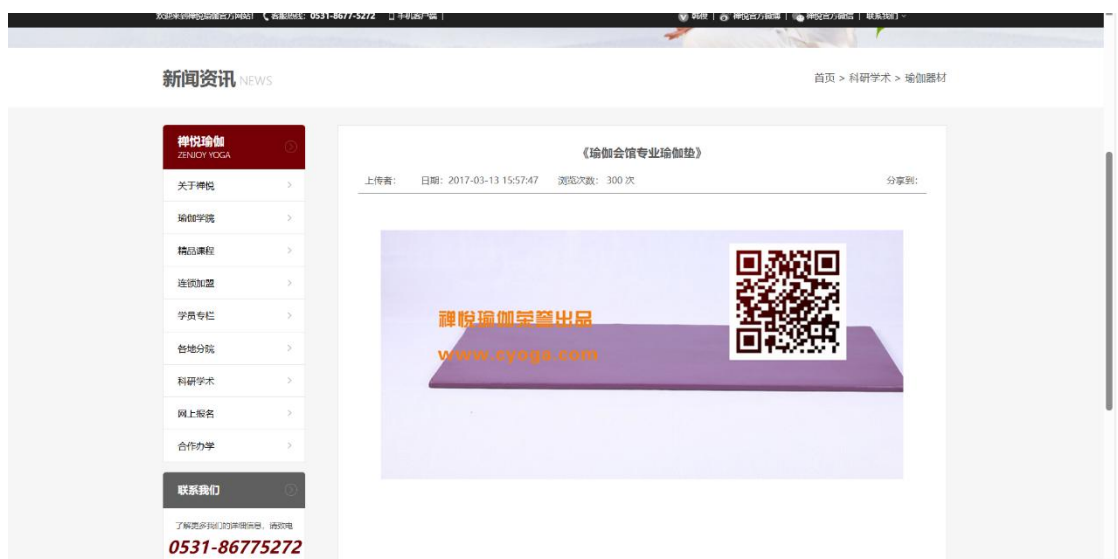


3.28 瑜伽影音



3.29 瑜伽器材

蝉悦出品的瑜伽器材展示

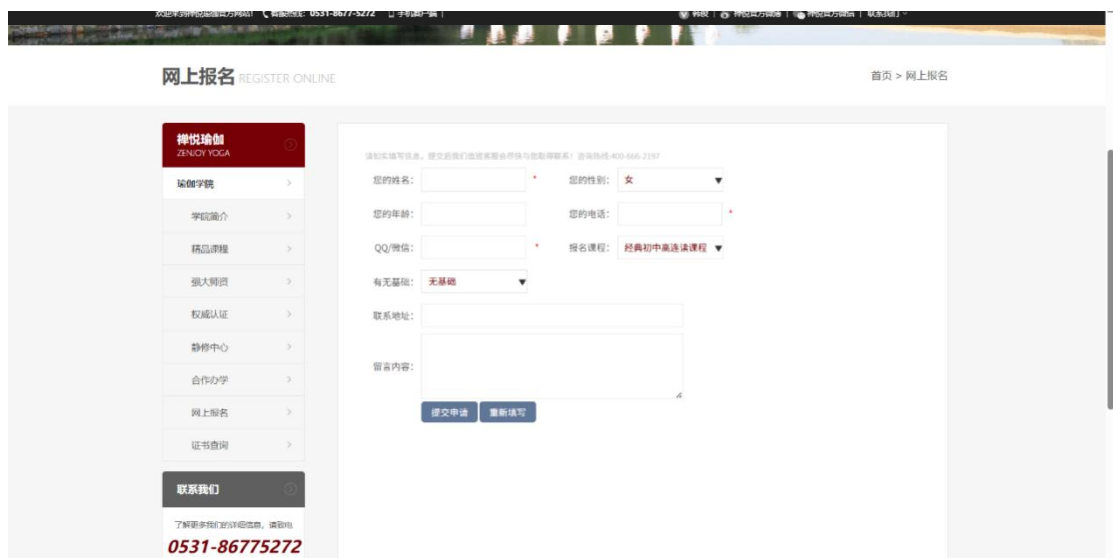


3.30 新闻资讯

瑜伽相关新闻资讯



3.31 网上报名



（四）Yu Plus 官方网站

无分页

（五）优鸽瑜伽官网

无分页

（六）单色瑜伽

无分页

（七）雅颐美瑜伽（共 20 个分页）

分页内容：

关于我们、新闻咨询、瑜伽课程、师资团队、会馆环境、联系我们、瑜伽视频

7.1 关于我们（共 5 个页面）

塑性媒体、经典纯粹、理疗修复、情绪释放、职业老师主要以五个方面进行阐述，内容以文字的方式呈现

主要介绍各个动作的姿态与作用

塑性媒体、

扣肩驼背与天鹅颈

通过肩关节的六个运动方向，瑜伽的后弯可以令斜方肌收缩，这样会使含胸圆肩、驼背、呼吸不畅都会有很好的改善。与此同时，渐渐告别颈肩僵紧，完美呈现天鹅颈。

腹横肌瘦腰围—马甲线

我们通过瑜伽的动态扭转、肌肉的收束，启动腹横肌这块腹部最深层的肌肉，达到核心的强化练习，更好的去搭配体式启动腹内斜肌和腹外斜肌，达到塑造腰围曲线的目的。

臀大肌蜜桃臀—大长腿

臀大肌是骨盆外四大肌肉中最大一块肌肉，我们可以通过一系列的开髋体式激活臀大肌，令臀中肌也更有力量，从而使肌肉上提，呈现臀部腰部曲线，延长躯干展现曼妙大长腿。

经典纯粹、

哈他瑜伽

哈他瑜伽他更强调阴阳平衡，力量与肌肉的结合，让我们能将左右脑处于一个平衡的状态，目前世界上流行的瑜伽锻炼方式，基本上属于哈他瑜伽的范围之内。

阿斯汤加

阿斯汤加是最古老传统的一种瑜伽，按照低中高级别分类有着严格的练习，每套动作都是固定的，大量的流动的在一呼一吸间，可以带出体内的毒素，达到平衡身体清洁的目的。

流瑜伽

流瑜伽是由哈他瑜伽和阿斯汤加相结合衍变而来，搭配一呼一吸的动作串联，侧重于伸展、柔韧、耐力、专注力的全面锻炼，为现代社会上所较为新兴的一种练习方式。

7.2 新闻咨询（共 2 个页面）

功能导向：首条主打“清肠塑形+年轻”卖点，用功效吸引点击。



早晨瑜伽6体式，清肠塑形，坚持练习让你年轻
Time: 2018-01-15 Author: admin
1、婴儿式 以简易坐的坐姿跪坐在垫子上，双脚大拇指叠放在一起，双手轻轻放在大腿上，肩部打开，微微下压。呼气时，双手移至身体两侧，上身自尾椎开始，一节一节网前方放松落...

[阅读更多>>](#)



瑜伽行业大会红红火火，实际境遇究竟如何
Time: 2018-01-15 Author: admin
瑜伽大会，是通过瑜伽导师培训课程吸引瑜伽练习者、瑜伽职业教练、瑜伽馆主、瑜伽产品品牌短时间向某一地点聚拢、实现资源互换的产业聚集形式。据小编统计，2016年中国各地举办...

[阅读更多>>](#)



2018第四届“瑜伽之爱”年度盛典 相约北京
Time: 2018-01-15 Author: admin
亲爱的伽人们，自瑜伽之爱年度盛典启动以来，瑜伽人响应的热情超乎意料，大会将要呈献的精彩超乎意料，大会筹备组在感动中超乎常规的实施各项工作：包括场地落实、视频制作、....

[阅读更多>>](#)

7.3 瑜伽课程（共 1 个页面）

企业课

菩提拉

教培

产后修复

孕瑜伽

维秘塑型

哈他

脊柱侧弯

产品矩阵：塑形+理疗+教培+旅行工作坊，多场景变现。



维秘塑型



企业课



教培



脊柱侧弯



哈他



产后修复



产后修复



7.5 会馆环境（共 20 个页面）

117



瑜伽会馆图集



瑜伽会馆图集



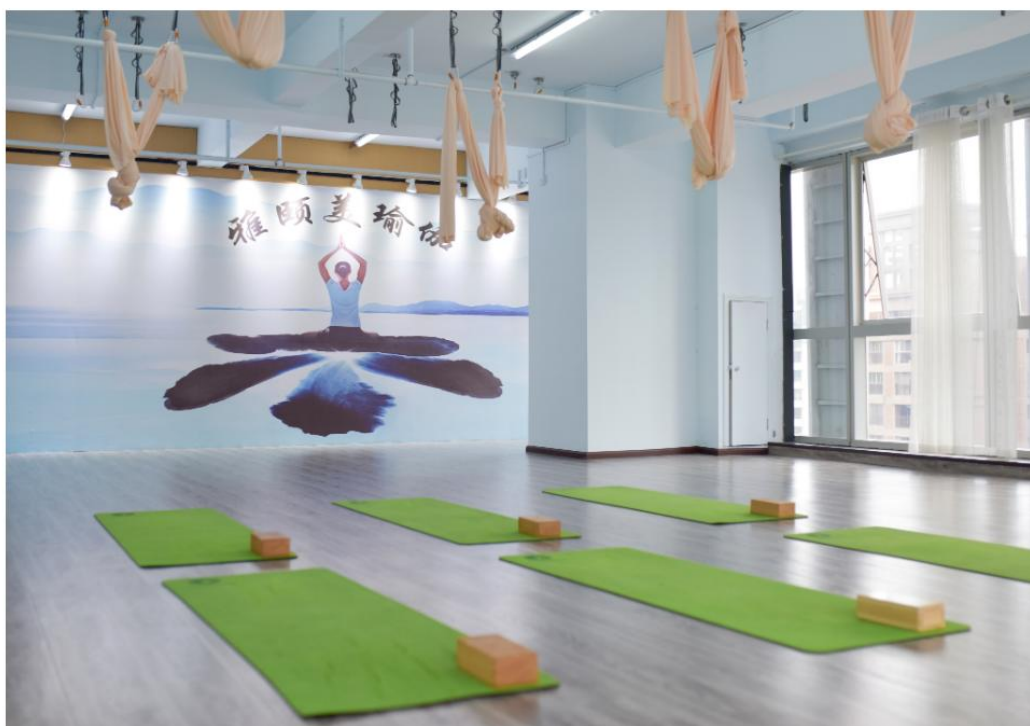
瑜伽会馆图集



瑜伽会馆图集

瑜伽室

Time: 2019-08-01 Author: admin



7.6：联系我们（共 1 个页面）

右字左图，详细说明地理位置与电话说明



7.7 瑜伽视频（共 2 个页面）

介绍瑜伽课程的内容



瑜伽视频9
Time: 2019-08-02 Author: 雅颐美官方
...

[阅读更多>>](#)



瑜伽视频11
Time: 2019-08-02 Author: 雅颐美官方
...

[阅读更多>>](#)

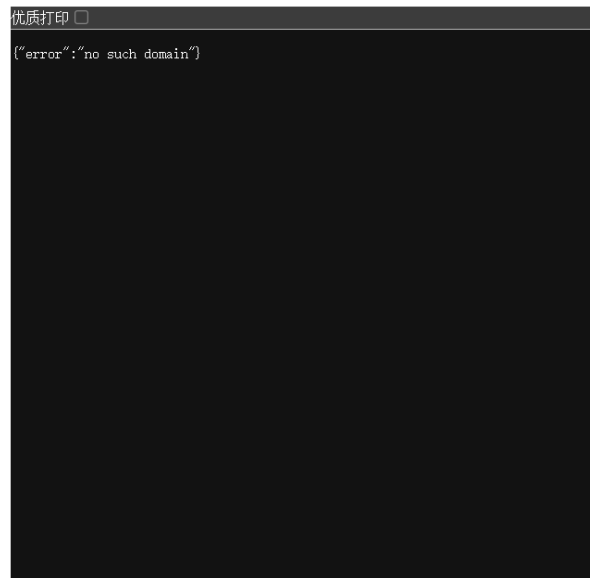


瑜伽视频10
Time: 2019-08-02 Author: 雅颐美官方
...

[阅读更多>>](#)

瑜伽视频8

Time: 2019-08-02 Author: 雅颐美官方



（八）玛尼瑜伽（共 13 个页面）

分页内容：

关于玛尼、新闻中心、培训课程、培训证书、师资力量、学员风采、联系我们

8.1 关于玛尼（共 1 个页面）

它在页面中承担首屏 Above-the-fold 的“权威证据块”，用数据+认证快速完成信任构建



用“时间+地名+数量”三维数据，把规模实体化，快速建立“老牌连锁”心智

发展历程 /时间印证·巨人逆生长/

2020-2021 • 2021蜕变 破而立后，蜕变成蝶，梁溪区阳光、园区中海、青创湖新区浒关希阅、吴江钟英、昆山衡山城、前进东路、常州武进万达、新北、苏州车坊、太仓华旭淮海、上河花园、玛尼开启百家连锁门店计划 • 2020创新 这一年历经疫情大关，逆流而上新店成立，园区丰隆店、上海闵行、吴中大运城、惠山洛社、疫情中诞生	2019-2018 • 2019腾飞 玛尼进入行业腾飞时刻，队伍越加壮大，江阴万达、昆山台协、吴江海悦、无锡海岸城商业街、吴中金枫、吴江沃尔玛、爱琴海、太仓万达、江阴周庄，这一年建立了十家门店 • 2018跨越 继续开店，质的跨越，量的飞跃，无锡万达、八佰伴、凤凰城、东亭、苏州友联玲珑湾、玉山欧尚、吴江江陵，这年发生了很多事腾讯采访、新书发布、千人瑜伽	2017-2016 • 2017锋芒 玛尼爆发式的增长，上海青浦，苏州观前，狮山，长江壹号，无锡滨湖广益店，惠山，昆山万达，九方城，吴江恒业十家店的建立惊醒了伽蓝让人们认识了玛尼 • 2016亮剑 这一年各种活动应接不暇，苏州相城、木渎、汇金店的建立为玛尼奠定了基础	2015-2007 • 2015精进 进入技术革新思路蜕变的过程，湖西店湖东店应运而生，开始展露头角 • 2013成长 现阶段进入学习成长阶段，第二家门店在吴中正式开业，探索与求知进行中 • 2007启航 玛尼进入启航阶段，第一家门店在无锡新区正式开业瑜伽正式进入玛尼时代
---	---	---	--

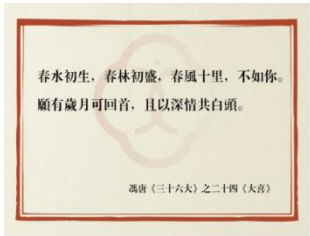
品牌优势



- 01 教练班全国推荐实习推荐就业
- 02 全国价值五万元工作坊免费学
- 03 30种教练课程一站式 哈他精进班 教练导师班
- 04 多位教学经验十年以上的教练培训导师，只交一次学费即可享受 50多位老师授课。
- 05 梵语授课 双语授课！普通话授课！音译梵文授课！
- 06 四证齐备（全美瑜伽联盟证书/瑜伽师证书/印度梵语证书/欧美瑜伽证书）玛尼瑜伽是印度梵语 上海、苏州、无锡授权机构，是被全美瑜伽联盟认证并被授予资质的可以开展RYT培训的学校。
- 07 每月轮流开班，为学员节约时间，随到随学、随到随复训。
- 08 玛尼瑜伽每月开设返校名师坊名师公益课程，为学员不断输入新知识新能量。

8.2 新闻中心（共 1 个分页）

反应公司近况



春水初生，春林初盛，春风十里，不如你。
愿有岁月可回首，且以深情共白头。

—— 孟郊《游子吟》之二十四《大音》

玛尼早报 | 全能理

诗词大意虽然是关于爱情，整体更着重在于：表达了一种对美好的期许或祝福。有道是：桃之夭夭，灼灼其华，三里有桃花，不及卿。这也...

2023-04-18



玛尼瑜伽受邀编著江苏

2022年5月20日，“十四五”国家规划教材、江苏省高等学校重点教材——《形体与健身运动教程》在玛尼瑜伽观前校区启动编写...

2022-05-08



21天蜕变成全能理疗

目前瑜伽行业不乏有些私教老师给客户上了10节私教，却丝毫没有效果，又有些私教老师由于原理以及人体生理结构等专业术语不熟悉...

2022-05-08



8.3 培训课程（共 2 个页面）

整体用「功能关键词 + 明星/医学/情感背书」快速击中不同细分人群（塑形、孕产、理疗、情绪疗愈），形成“一站式进阶消费”菜单。



器械普拉提提升课

普拉提器械因为“明星发友”而逐渐走红，这项运动其实已经流行很久，最初的发明是普拉提先生为了帮助受伤的人重获健康……

[了解更多+](#)



维密塑形提升课

维密塑形是完全围绕身材打造而雕刻的一种课程，精准有效零代偿的练习体系。科学燃脂，加速身体代谢，提升心肺功能，局……

[了解更多+](#)



孕妇瑜伽提升课

结合医学知识，融合瑜伽动作，帮助大家系统掌握备孕、孕期、待产及分娩的医学专业知识，利用医学与瑜伽相结合的练习方……

[了解更多+](#)



产后修复提升课

产后修复是专门针对产后妈妈的各种生理及心理变化，提供的各项修复护理的整体方案，促使身体各项机能的恢复，通过目标……

[了解更多+](#)



球瑜伽提升课

减脂塑形，理疗肩颈、腰部，可以直接上团课。小课及私教，身体因各项功能……

[了解更多+](#)



美胸瑜伽提升课

学习自我检测胸部问题，胸部形状类型，手法类型按摩，如何选择合适的大小……

[了解更多+](#)



哈他舞韵提升课

舞韵瑜伽体现了中国女人的内敛、温婉的气质，帮助我们疗愈各种情绪，让我们……

[了解更多+](#)

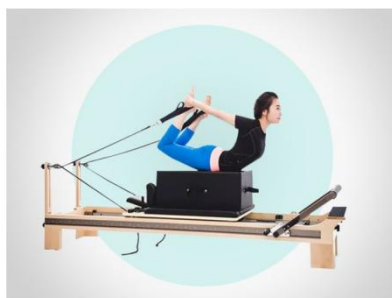


轮瑜伽提升课

健康理疗，塑形减脂，身心平衡，肌肉拉伸和筋膜放松的便捷运用，倒立平衡……

[了解更多+](#)

主要介绍提升课主要作用与适用人群



器械普拉提提升课

简介：普拉提器械因为“明星发友”而逐渐走红，这项运动其实已经流行很久，最初的发明是普拉提先生为了帮助受伤的人重获健康，所以利用各种普拉提器械(核心床、梯桶、稳踏椅、脊柱矫正器、凯迪拉克床)，让病人重新运动起来。

适用人群：

1. 产后人群
2. 塑型人群
3. 康复等人群

增强
核心

拉伸
肌肉

调整
体态

紧致
身体

平衡
身体

康复
理疗



垫上普拉提提升课

简介：普拉提（Pilates）把东方的柔韧和西方的刚毅二者之长合二为一，它的动作缓慢和清楚，而每个姿势都必须和呼吸相协调，它主要是锻炼人体深层的小肌肉群，维持和改善外观形体，达到身体平衡、强调对核心肌群的控制、加强人脑对肢体及骨骼肌肉的神经感应及支配，再配合正确的呼吸方法所进行的一项全身协调运动，使脊柱变得柔软而有韧性。

适用人群：

- 1、所有对自身肌肉有要求的人
- 2、运动小白
- 3、瑜伽爱好者
- 4、将动作改良后针对特殊人士，有需要康复的病人
- 5、舞蹈演员
- 6、运动员等

8.4 师资力量（共 2 个分页）

强调师资团队专业性，提高客户信任度

 陆建俊 V 教育总监、明星培训导师 擅长课程：Hatha瑜伽教师培训、理疗康复、体态评估、产后修复、SPS螺旋链技术、骨盆稳定...	 玉儿 V 明星培训导师 擅长课程：舞蹈瑜伽、无痛开髋开肩、哈他瑜伽、孕产瑜伽、产后恢复、空中瑜伽、双人瑜伽、极速瘦...	 郭静 V 首席瑜伽培训导师 擅长课程：理疗瑜伽、孕妇瑜伽、产后修复、私教评估、后弯、倒立、哈他瑜伽、垫上普拉提、器械普...	 樱予 V 首席培训导师 擅长课程：勾腿瑜伽、勾腿点锁、倒立后弯、双人瑜伽、勾腿流、勾腿哈他、乙牌瑜伽、阴瑜伽、流...
 胡淑艳	 楚楚	 杜先利	 李海荣

主要介绍擅长课程

陆建俊

1189

印度梵语瑜伽培训学院认证高级瑜伽师、全美瑜伽联盟瑜伽认证，高级冥想师、高级瑜伽理疗导师、产后修复理疗师，禅柔瑜伽师

擅长Hatha瑜伽教师培训、理疗康复，体态评估，产后修复，慢性疼痛管理，SPS螺旋链技术，骨盆稳定术，激痛点疗法，解剖列车，筋膜冥想理疗、长效瘦身，呼吸法等

教学特点：

教学严谨，干货满满

讲究原理，拓展思路

化繁为简，通俗易懂

不枯不燥，身心愉悦

效果非凡，立杆见影

教学特长：

自主研发具有独特的瑜伽体式训练课程，纠正不良体态，改善身体慢性疼痛，疏通经络，调节人体五行平衡，改善身体亚健康，给现代人提供减压养生的良方。

教学温和，让会员在宁静祥和的心境中练习瑜伽

瑜伽感悟：

请输入关键词

为您推荐

- 李海荣.....
- 王雪.....
- 吴超.....
- 郭静.....
- 樱予.....
- 楚楚.....

玉儿

724

舞韵女神

自主撰写舞韵教材

空中理疗，舞韵认证师

高级瑜伽理疗认证师

2008年接触瑜伽，舞蹈！并练习瑜伽会员课

2012年系统地学习哈他，经过360小时瑜伽教练培训并获得专业证书，系统学习了运动解剖学、清洁法、收束法、呼吸控制法、辟谷排毒

同年获得肚皮舞导师证书

之后前往北京，上海静修学习

2013年获得社会指导员证书，以及体育舞蹈裁判员证

2014参加北京瑜伽大会，跟多位瑜伽大咖交流学习孕产瑜伽，舞韵瑜伽，私教理疗

2012-2015年在长沙各瑜伽馆健身房兼职瑜伽会员课，私教，教练班并静修运动解剖学，生理学

获得国家私人教练资格认证

2016年至今负责玛尼哈他教练培训，以及全国哈他舞韵提升课程

2016年师从陈怀一老师学习空中理疗瑜伽并获的《IRSC 空中一级二级瑜伽导师认证》以及《私教培训》证书

跟宁子等孕产老师学习孕产瑜伽

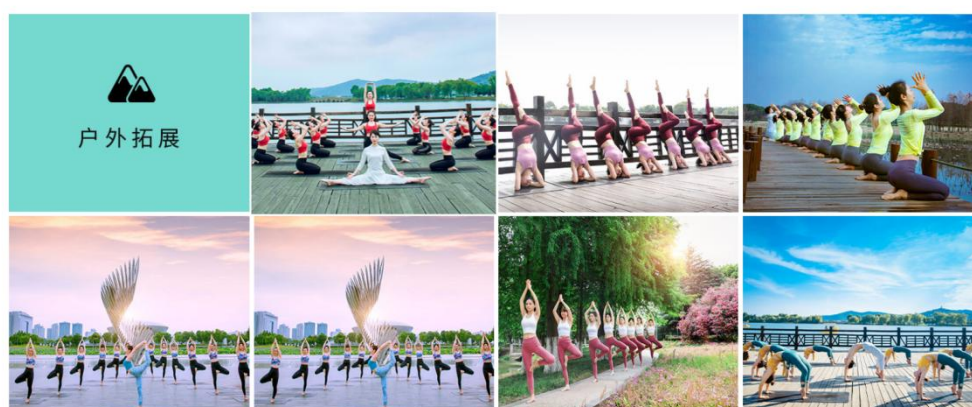
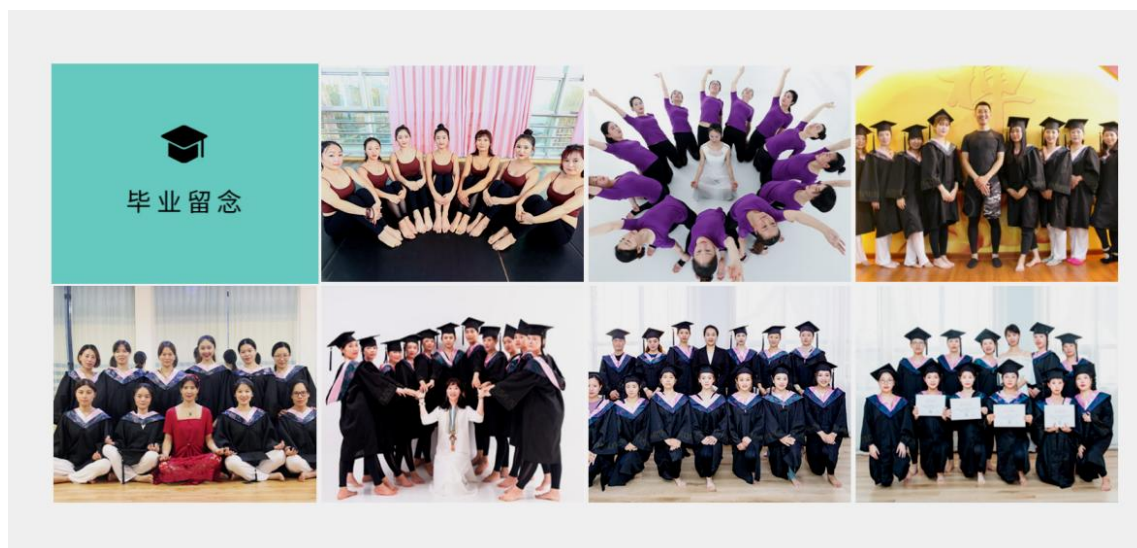
请输入关键词

为您推荐

- 杜先利.....
- 张文明.....
- 辛格.....
- 樱予.....
- 陆建俊.....
- 胡淑懿.....

8.5 学员风采（共 1 个页面）

用“真人真事”做信任背书——比任何广告语都更能证明“培训有效、产品有用”。



8.6 瑜伽生活（共 5 个页面）

包含瑜伽知识、瑜伽网课、瑜伽贴上、瑜伽心得、瑜伽动态



适合您练习瑜伽派别

2022-07-03

瑜伽因为其入门简单且好处多多越来越受到年轻人的推崇，那么您了解瑜伽的派别吗？有些瑜伽可能并不适合您。瑜伽分为四种主要流派——业瑜伽(Karma Yoga)、奉爱瑜...



瑜伽还能辅助治疗脊柱？是真的吗？

2022-07-03

瑜伽受到当代人的高度赞扬，不仅因为它有助于我们的健康，还因为它对我们的脊椎有直接的影响。瑜伽体式包括脊柱向各个方向的运动，如扭转、前后弯曲和侧向伸展。如此就很好...



你是否纠结过练瑜伽为什么要跟素食联系在一起？

2022-06-29

瑜伽教练培训机构发现有很多人素食者有误解。他们认为有些小组一定是素食主义者，其中包括了练习瑜伽的人，其实这种说法是正确的人，但是为什么练习瑜伽的人会跟素食联...



瑜伽健身，您需要的是阳性还是阴性的练习？

2022-06-29

玛尼瑜伽专业培训学院温馨提示：练瑜伽，阴阳结合很重要！做了阳型的（较为活跃性的，必须能量的）训练以后，要相互配合呈阴性的（迟缓地，拉伸的）修补训练。给人体和人的...



睡前瑜伽让睡眠质量棒哒

2022-06-29

适合您练习瑜伽派别

© 1072

瑜伽因为其入门简单且好处多多越来越受到年轻人的推崇，那么您了解瑜伽的派别吗？有些瑜伽可能并不适合您。

瑜伽分为四种主要流派——业瑜伽(Karma Yoga)、奉爱瑜伽(Bhakti Yoga)、智瑜伽(Jnana Yoga)以及王瑜伽(Raja Yoga)。针对锻炼对象、目的及环境也延伸出了孕妇瑜伽、纤体瑜伽、活力瑜伽、亲子瑜伽、空中瑜伽、高温瑜伽等等。

1、业瑜伽 Karma Yoga

业瑜伽就是主要就是一种对自我精神的神华，其实就是通过自己的修行，让自己的精神达到更高的境界。

2、奉爱瑜伽 Karma Yoga

奉爱瑜伽的最主要的表现形式就是唱圣歌。然后通过很多的动作、祈祷，来达到修行的目的，净化自己的心灵和情绪。

3、智瑜伽 Jnana Yoga

智瑜伽乃知识和智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，它要求有极大的意愿和智慧。跟随吠檀多的哲学思想，智瑜伽通过自己的心灵来探求自己的本质。

请输入关键词



为您推荐

- 瑜伽健身，您需要的是阳性还.....
- 如何用瑜伽锻炼你的平衡？.....
- 睡前瑜伽让睡眠质量棒棒哒.....
- 和瑜伽的缘分，原来和我们有.....
- 适合您练习瑜伽派别.....
- 瑜伽还能辅助治疗脊柱？是真.....

8.7 联系我们（共 1 个页面）

地点查询，与联系方式



门店查询

请输入地址



门店筛选查询>

（九）古德菲力健身（总计 12 个分页）

分页内容：

走进我们、门店查询、健身预约、联系我们、团操简介、新闻咨询、

9.1 走进我们（共 1 个分页）

详细介绍公司观念与公司实力，提升专业性与可靠性 以及联系方式



9.2 门店查询（共 1 个分页）

方便用户查找全国门店



9.3 健身预约（共 1 个分页）

小程序与微信公众号



9.4 团操简介（共 1 个分页）

主要讲解课程内容



BODYPUMP莱美杠铃



杠铃操是杠铃和健身操进行组合的一种运动。可调节杠铃的重量适合不同年龄、性别和体质的人士。杠铃操是一项比较快速的瘦身运动，它是把杠铃和健身操进行了组合，可以塑造魅力体型，可以使你身心受益的运动。



BODYCOMBAT莱美搏击



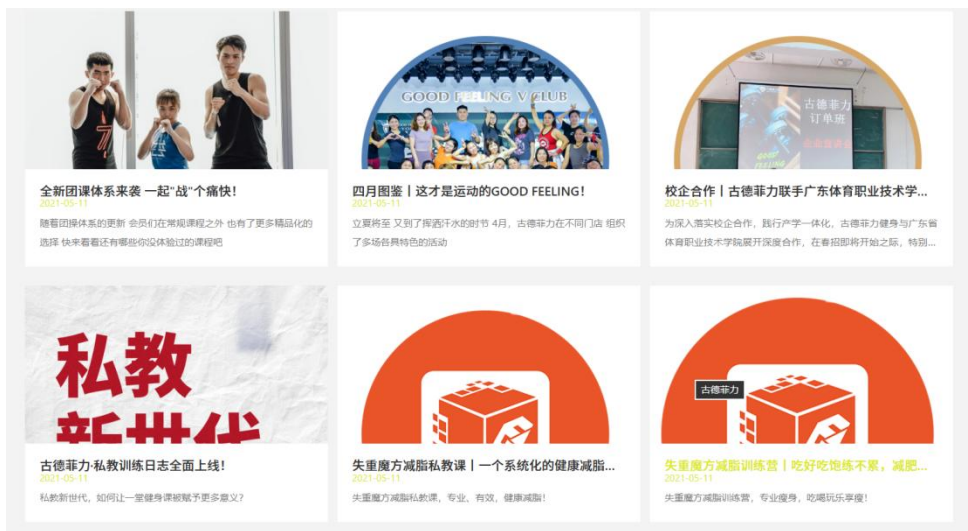
精心设计的动作套路配以动感的音乐，将带给您前所未有的体能与精神的挑战；让您随心所欲地进行体能训练，体会激情、力量和气势，不仅动作节奏性非常强，而且配有背景音乐，且所选用的音乐都是国际流行乐坛的原版原唱。让锻炼者在锻炼时仿佛置身于一场精彩的音乐会。



9.5 新闻资讯（共 6 大分页）

点击文字可跳转新页面内容为微信公众号内容





9.6 私教课程（共 1 个页面）



9.7 合作优势与联系我们（共 1 个页面）



分页总结：

- 在调研的九个网站中有五个分页中出现了瑜伽课程，且可在跳转到下一个分页，主要为该企业制作的相关瑜伽课程
- 在调研的九个网站中有六个分页中出现了服务，内容主要为该企业的服务
- 在调研的九个网站中有九个分页中有关于我们，内容主要为企业介绍
- 在调研的九个网站中有九个分页中有联系我们，内容主要为联系方式，与地图
- 在调研的九个网站中有六个分页中有新闻资讯，内容为该行业相关的新闻或该公司的动态总之可知分页内容主要为瑜伽课程，场地介绍，关于我们，联系我们，新闻资讯

总结

●结合数据网站风格可为：暖黄色为主色调，搭配白色及咖色、黑色作为辅助色调点缀，搭配中国传统纹样以凸显瑜伽之道，彰显国色之风。

●结合数据总结 banner 图为：相较于调研其他网站单一的 banner 图，我们可考虑做动态 banner 或者二到五张 banner 轮播效果，更能凸显企业特色，给人眼前一亮的视觉效果。

●结合数据总结导航为：固定定位导航且有鼠标经过效果（如下划线）

●结合数据总结功能为：回到顶部按钮、联系方式按钮等。

●结合数据总结栏目为：四到六个（可暂定为：教师介绍、环境概况、奖项展览、课程定制等）。

●结合数据总结分页栏目为：关于我们、教师介绍详情页、环境介绍详情页等（暂定）

二、微信公众号调研

练瑜伽

平均每天发文章 3-5 篇

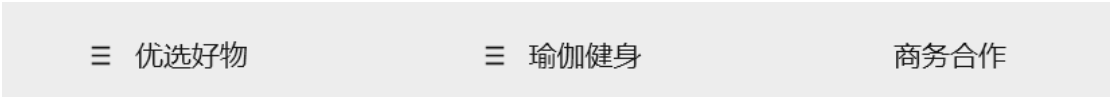
内容与布局

内容：食品建议，瑜伽教学，广告代言。



布局：文章背景为白色，以蓝黄为辅，增加点缀，丰富布局，内容与图片放于矩形之中。

菜单

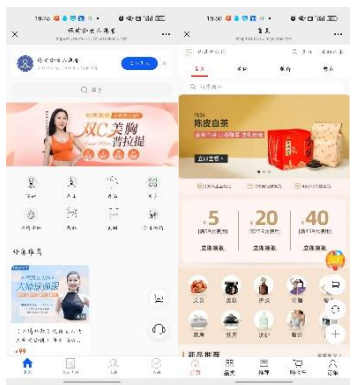


二级菜单：

商务合作：点击发生到如图相关的图片。



点击好物商城，女人课堂分别跳转到下图小程序。

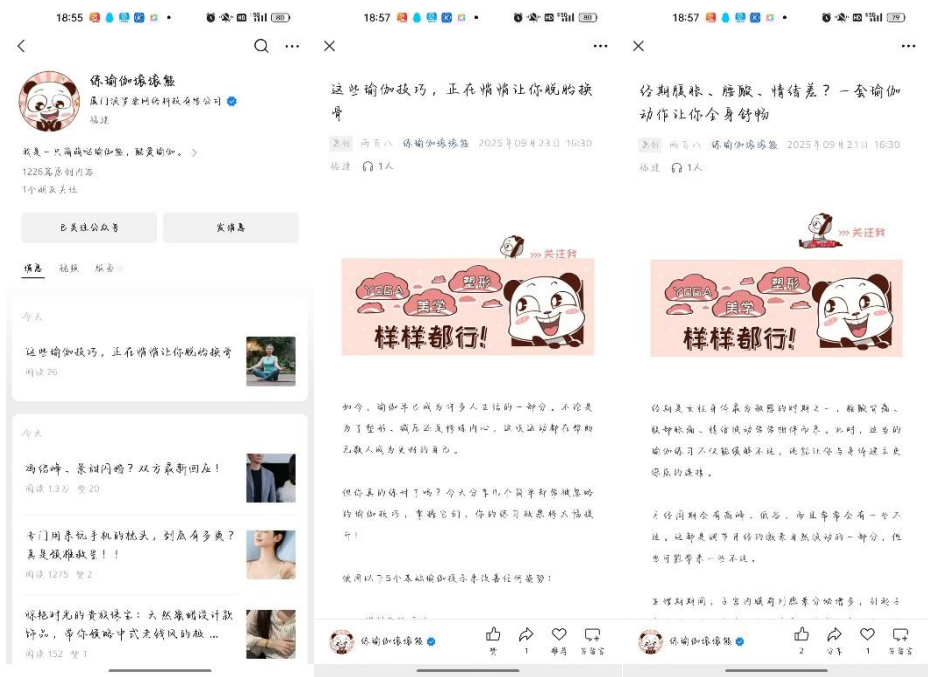


练瑜伽滚滚熊

平均每天发文字 2-4 篇

内容与布局

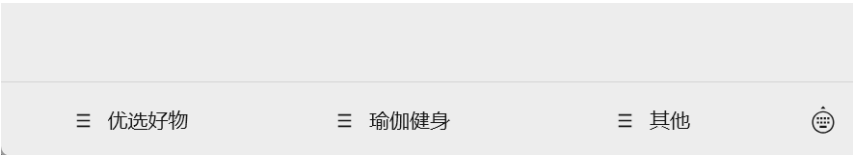
内容：发布文章主要为瑜伽教学，新闻八卦，以图片和文字展示，点击图片可放大。



布局：背景为白色，以图文结合为主，文章下方有点赞关注。



菜单



二级菜单：

新媒体简介：点击发生到如图相关的图片。



点进联系方式



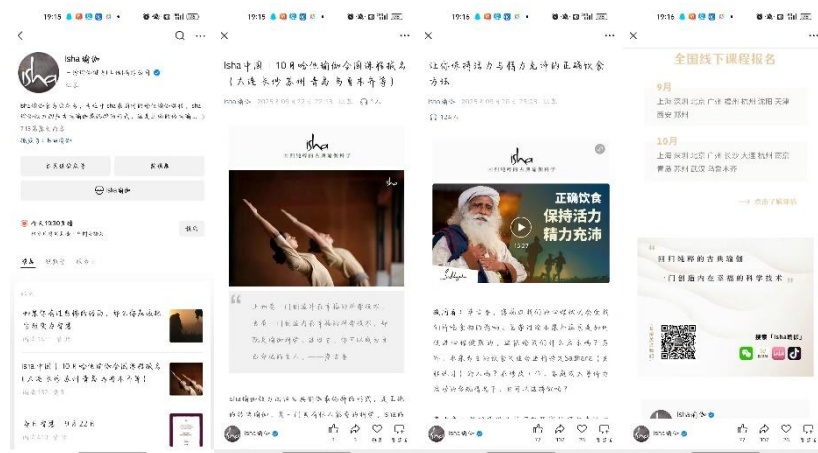
Isha 瑜伽

平均每天发文字 2-3 篇

内容与布局

内容：只发布文章主要为瑜伽课程，心理健康，点击图片可放大

布局：背景为白色，以图文结合为主，文章下方有点赞关注。

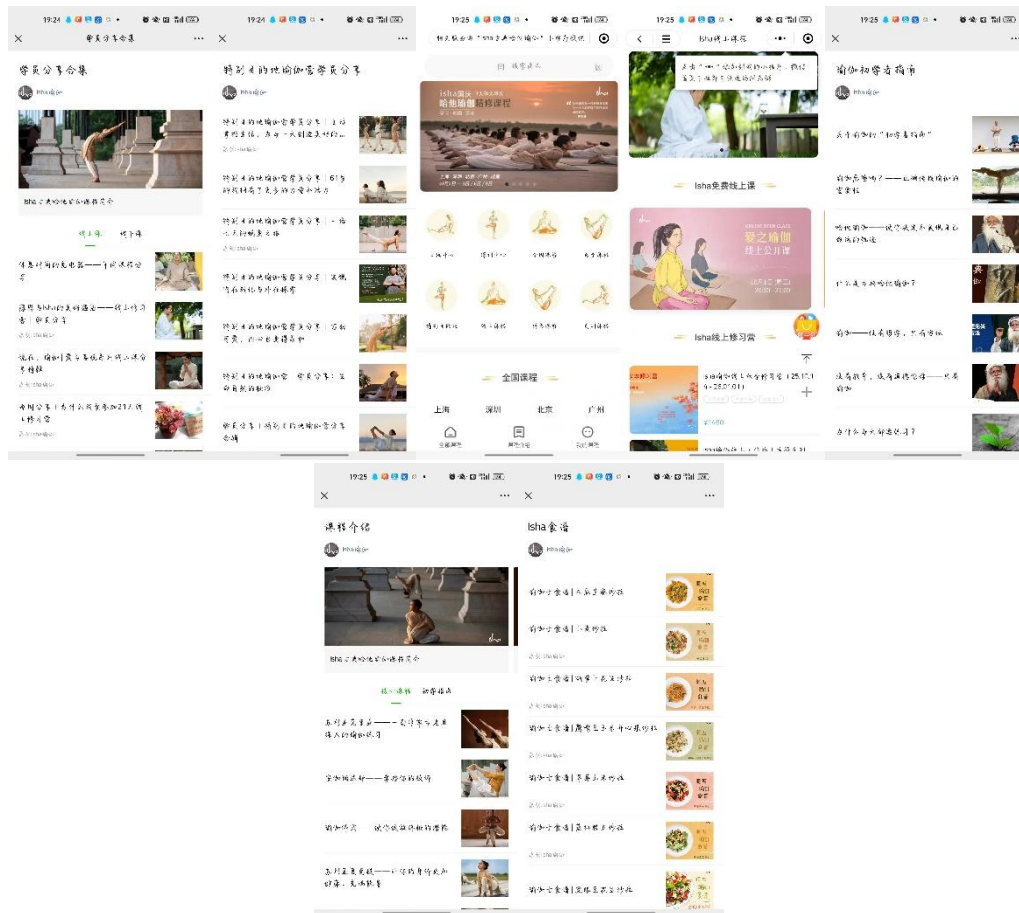


菜单：

学员分享，课程报名，关于 Isha



二级菜单：点击学员分享，学员分享合集，现代瑜伽故事等会跳转对应公众号合集，点击线下课报名，线上课报名会出现小程序，点击联系我们会跳转到人工客服。



瑜伽导师营

平均每天发文字 3-5 篇

内容与布局

内容：主要内容为瑜伽教学，品牌形象介绍，教学环境介绍。



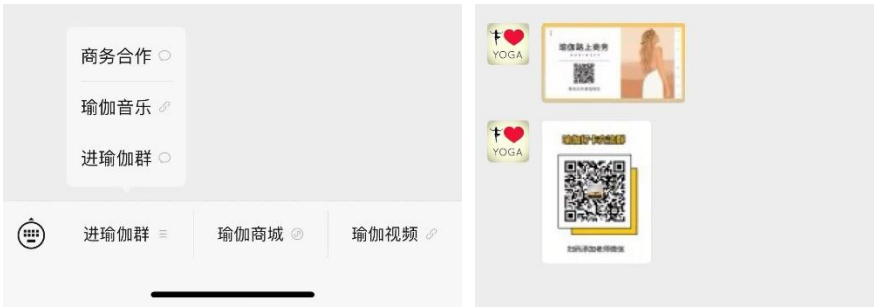
布局：文章背景为白灰色，以红色为辅，增加纹路点缀，丰富布局，内容与图片放于矩形之中，每个小章节的标题用不规则的图形与线条为文字背景。

菜单

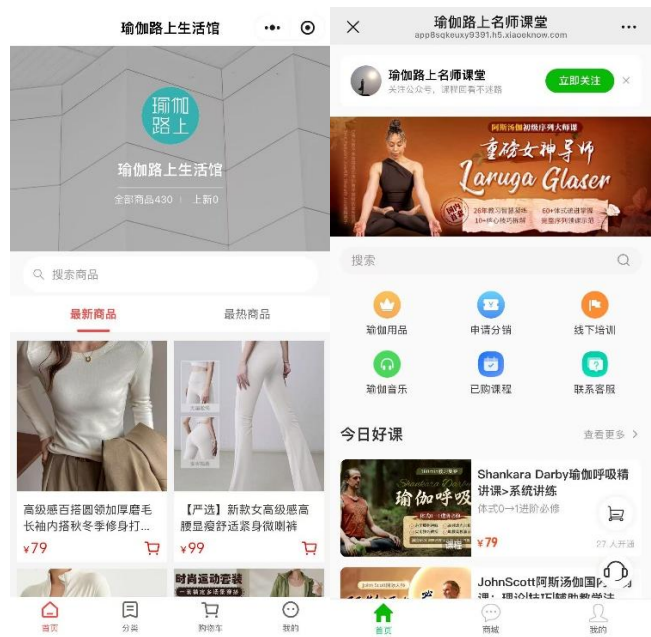


二级菜单：

新媒体简介：点击发生到如图相关的图片。



点击瑜伽商城，瑜伽视频分别跳转到下图小程序。

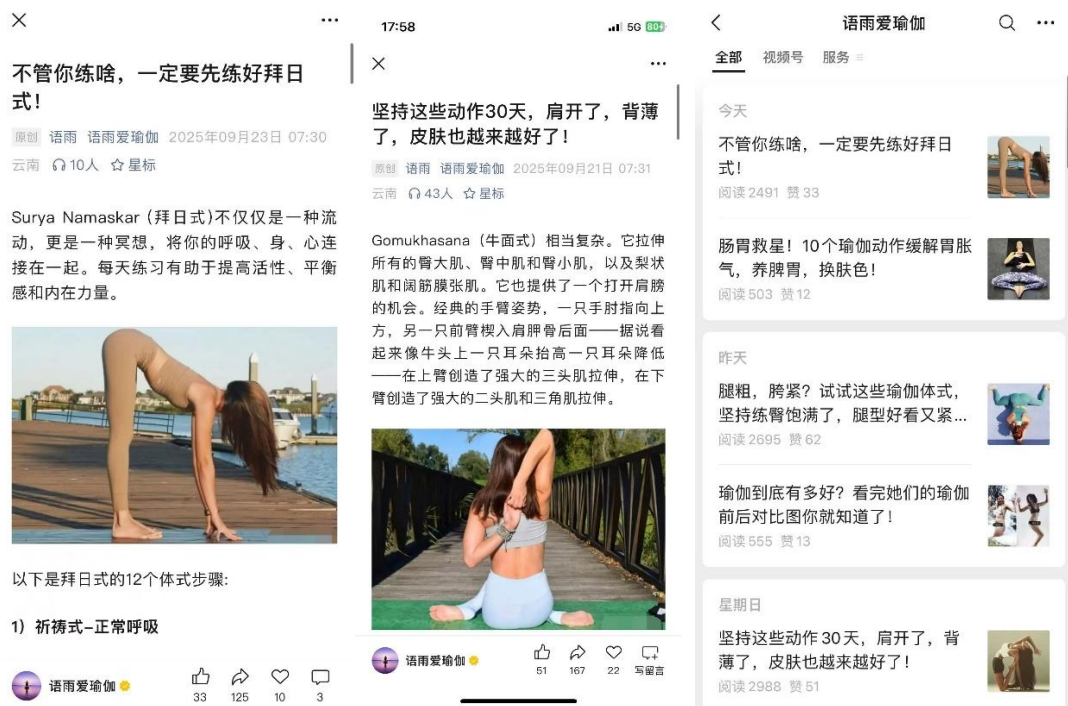


语雨爱瑜伽

平均每天发文字 2-3 篇

内容与布局

内容：只发布文章主要为瑜伽教学，动作讲解，以图片和动图展示，点击图片可放大。



布局：背景为白色，以图文结合为主，文章下方有点赞。



语雨

“ 感谢您的支持和鼓励 🙏 ”

👍 喜欢作者

Muse 瑜伽

平均每天发文字 1 篇

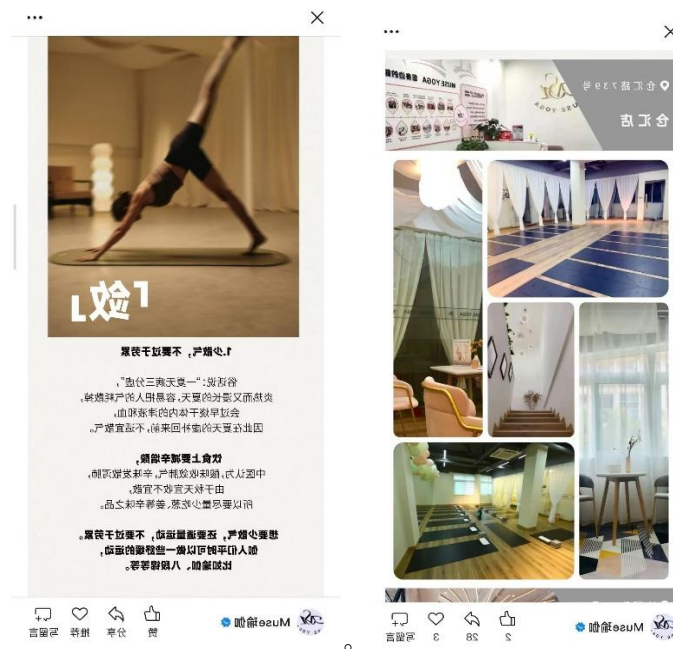
内容与布局

内容：主要讲解怎么通过瑜伽来养生，和店内活动介绍，店面环境，课程，店面地点等，点击公众会有基本介绍和联系方式。



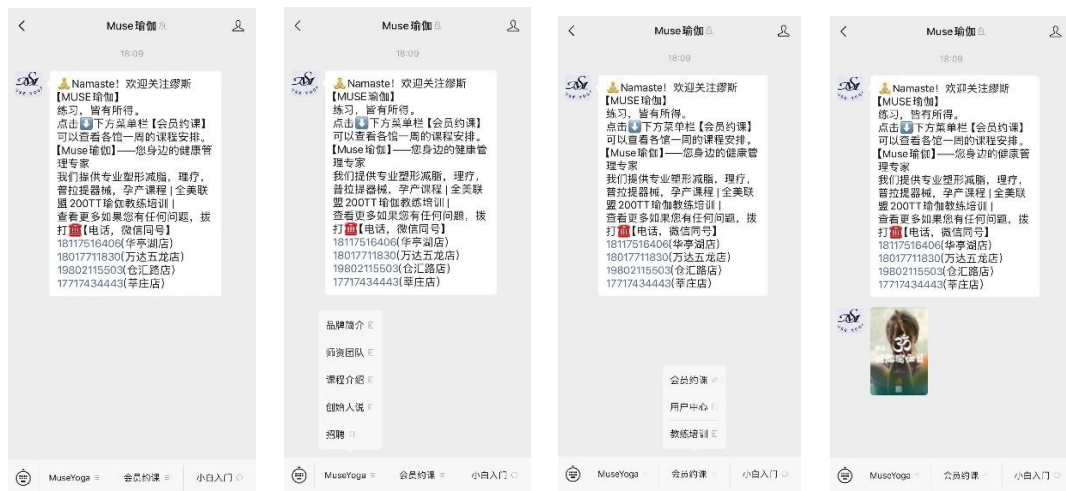
布局：图片与视频为直角，图片以海报形式呈现，增加图片美感。文章背景为白

色，小标题添加图片装饰，文字背景为两个大小不同的矩形完成，文章内容多为居中布局,多数内容为图片，布局富有创意。

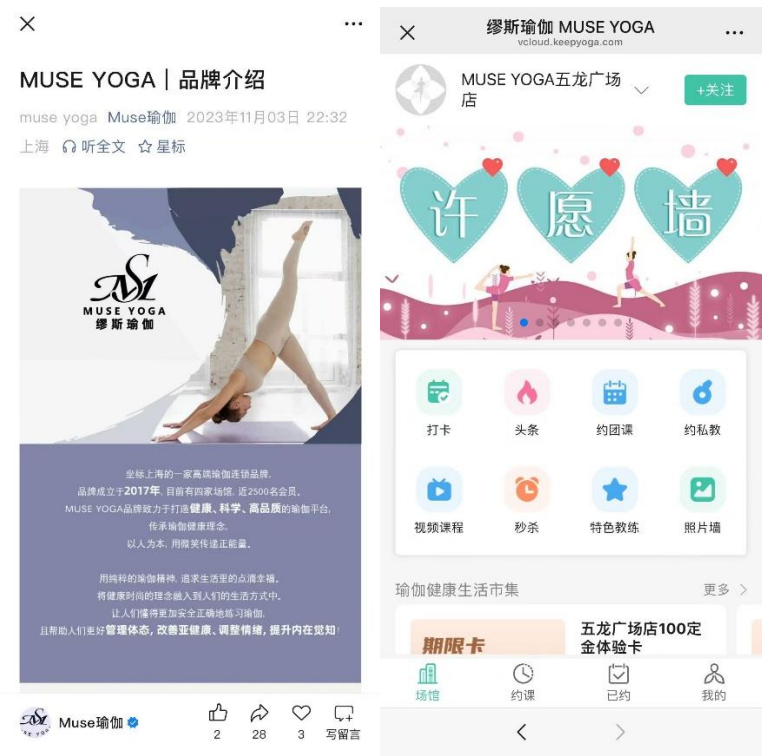


菜单：

主要分为团队，会团约课，小白入门，分别对应一下 2，3，4 图。



二级菜单：点击品牌简介，师资团队，课程介绍，创始人说，招聘等会跳转对应文章，点击会员约课会出现小程序，点击小白入门会有图片二维码弹出。



三、 视频调研

梵怡诺瑜伽馆

网址：<https://v.douyin.com/vfNbZXyxl8/>

平台： 抖音

时长： 1： 32

风格： 都市治愈系电影感

情感基调： 从都市焦虑到身心舒缓的递进式治愈

关键内容与字幕旁白：

关键节	字幕旁白	画面	备注
开篇都 市场景	在这繁华都市的喧嚣中， 每日都在忙碌的工作里奔波。而我， 像不停旋转的陀螺， 一刻无法停歇。高跟鞋与写字楼的地板碰撞出的， 是生活的快节奏旋律。		器材空 景
瑜伽价 值传递	瑜伽， 是一场自我身心的深度对话， 更是心灵的修行， 在每一次的呼吸与伸展中， 那些曾经被忽视的身体部位， 仿佛在瑜伽的指引下重新苏醒。每一个伸展的动作， 都是对疲惫深处的抚慰。		瑜伽动 作展示
场景过 渡	无		空镜结 束

品牌关联	无		开头与结尾
------	---	--	-------

镜头风格：以“柔和化中景与慢镜头”为主，中景镜头完整呈现瑜伽动作的舒展过程，慢镜头聚焦“伸展时的身体线条”“呼吸时的细微状态”。

音效：自然类轻音效

配音：AI 配音，女声温柔

节奏：先快后慢的递进式节奏

乐清市 TOP 普拉提瑜伽

网址：<https://v.douyin.com/l-bprQmj1xl/>

平台：抖音

时长：2：00

风格：意境流美学风

情感基调：平静专注的沉浸式舒缓

关键内容与字幕旁白：

关键节	字幕旁白	画面	备注
开篇定情感基调	无		瑜伽老师招手

瑜伽价值传递	无		瑜伽动作展示
场景过渡	无		店面环境展示空 镜结束
品牌关联	无	 	结尾与视频右下 角

镜头风格：以“中景与特写结合”为主，中景完整呈现瑜伽动作的整体形态，凸显动作的舒展与规范性；特写聚焦瑜伽者的细节。多采用“静态构图 + 慢镜头”。

音效：极简氛围音效

配音：无旁白纯音乐，依靠视觉画面与背景音乐传递信息

节奏：“缓慢平稳的匀速节奏”，无明显的节奏起伏。

朵拉瑜伽

网址：

https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/670ca5c90000000024016544?source=webshare&xhsshare=pc_web&xsec_token=ABQm-og-zPLjx_JFE1EuxVv3IMitnCAae76StzxFqtyM4=&xsec_source=pc_share

平台：小红书

时长：1：46

风格：意境流美学风

情感基调：平静专注的沉浸式舒缓

关键内容与字幕旁白：

关键节	字幕旁 白	画面	备注
开篇空镜定基 调	无		户外治愈空景+品 牌主营业务居中
瑜伽价值传递	无		瑜伽动作展示 (户外)
场景展示	无		店面环境展示空 镜结束
人物展示	无		创始人展示

瑜伽价值传递	无		瑜伽动作展示 (室内)
品牌关联			开头、结尾和视 频左上角

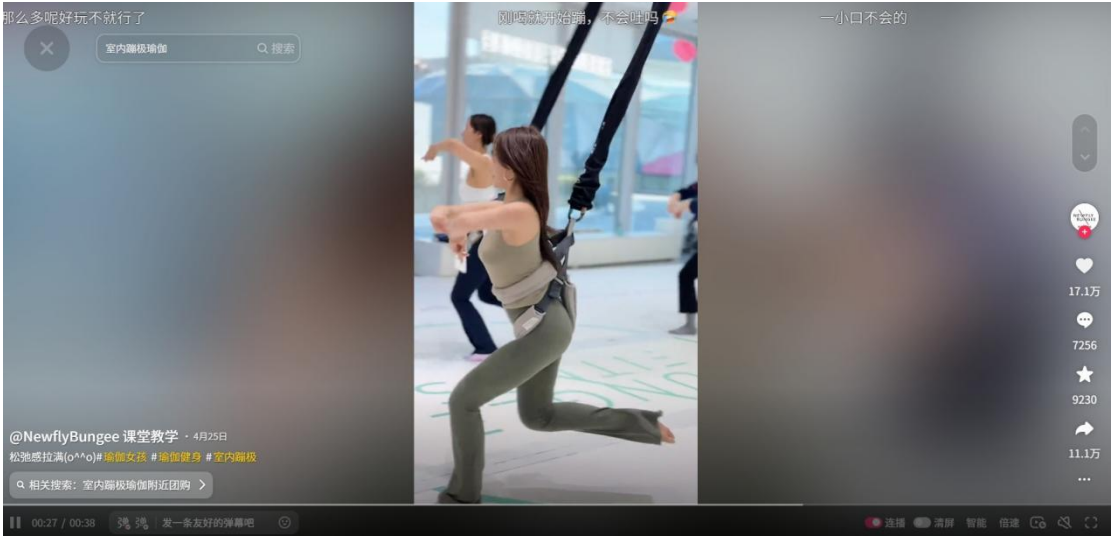
镜头风格：较多运用特写和中景镜头。特写镜头用于捕捉瑜伽老师的表情、动作细节以及瑜伽馆的精致装饰细节；中景镜头展示瑜伽老师授课的整体场景、瑜伽馆的空间布局等，使观众能全面了解瑜伽馆的环境和教学氛围。搭配一些慢镜头，展现瑜伽动作的优美与舒缓，增强视频的感染力。

音效：轻柔、舒缓的背景音乐

配音：无旁白纯音乐，依靠视觉画面与背景音乐传递信息

节奏：缓慢、平稳

NewflyBungee 课堂教学



网址：[NewflyBungee 课堂教学的抖音 - 抖音](#)

平台：抖音

类型：展示型

时长：0：38

风格：轻松

情感基调：轻松愉快

关键内容与字幕旁白：

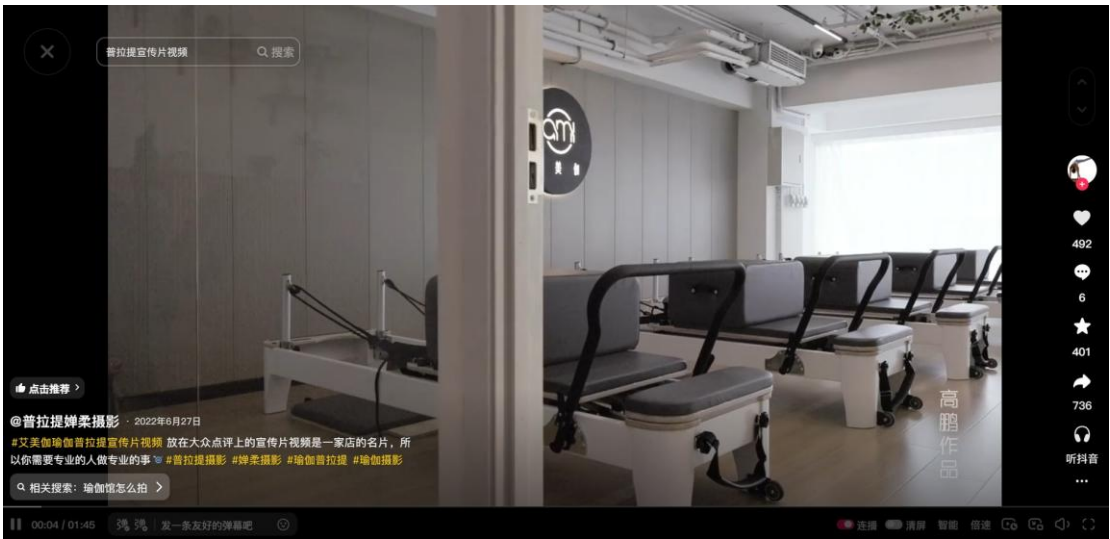
关键节点	字幕旁白	画面	备注
课堂成果展示	无		无

镜头风格：跟拍

音乐：轻快

节奏：轻快

艾美伽瑜伽普拉提



网址：[普拉提婵柔摄影的抖音 - 抖音](#)

平台：抖音

类型：宣传型

时长：1：45

风格：温馨

情感基调：从温馨治愈到奋力运动的情感递进

关键内容与字幕旁白：

关键节点	字幕旁白	画面	备注
开幕展示器材设施	无		器材 空景

店内 Logo 展 示	无		Logo 空景
根据个 人定制 课程	无		

镜头风格：跟拍，俯拍

音乐：从舒缓到激昂

节奏：先慢后快

归位瑜伽



网址：[发现更多精彩视频 - 抖音搜索](#)

平台：抖音

类型：宣传型

时长：1：00

风格：温馨治愈的瑜伽之旅

情感基调：温馨治愈

关键内容与字幕旁白：

关键节点	字幕旁白	画面	备注
开幕 出发 前往 瑜伽	心里和灵魂总有一个在路上，而我选择一起出发。 在北京来归位瑜伽，让身心共同成长，塑造温柔有		

馆	力的生气		
器材展示	店内宽敞明亮，在轻柔的音乐下显得优雅而温馨，每件器材在精心的保养下，时刻闪耀着活力		
店铺说明	据说这是全手工，耗资百万级打造，号称普拉提中的爱马仕		
课程学习	今天的训练就要开始了，归位瑜伽的课程丰富，老师亲切耐心，还具备专业斯多特体系资格认证，让我能够体会普拉提每一个优美动作背后的要点和作用，性价比超高，而且全程不推销任何课程哦		
训练过后	训练过后享用新鲜水果，一盏花茶，整个人仿佛做了深层按摩，气色都更好起来了。生活有时流动，		

	有时静止，像风像水，像 普拉提		
--	------------------------	--	--

镜头风格：跟拍，中景为主

音乐：轻柔

配音：真人温柔女声

节奏：缓慢、平稳

总结

- 结合数据视频风格可为：都市治愈温馨电影感
- 结合数据视频情感基调可为：
- 结合数据镜头风格可为：中镜头和特写镜头为主，可适当加入慢镜头
- 结合数据视频音效可为：轻缓、舒缓的纯音乐
- 结合数据视频配音可为：温柔女声
- 结合数据视频节奏可为：缓慢平稳或递进式