

# 生活 南京·逸谱·休闲 LIFE 时尚生活地图

## 秋冬健身 时尚运动新焦点

瑜伽所拥有的丰富的内涵文化以及修身养性、美容塑身等众多功效都令众多明星对其趋之若鹜,许多国际巨星诸如歌坛大姐麦当娜,奥斯卡影后妮可·基德曼,甚至还包括了英国女王伊丽莎白都是瑜伽的受益者,为了零距离接触瑜伽,记者来到南京各家专业瑜伽会馆,了解了那里的专业课程。

功效多,高温瑜伽最 In  
推荐地:金吉鸟

在金吉鸟专业瑜伽馆,记者了解到瑜伽是集体式、呼吸、冥想于一体的修炼方式,是最好的有氧运动。经过和会员们的亲切交谈,记者了解到来这里的目的,主要的两个目的是瘦身塑形、排毒美颜和缓解压力、平静心灵,前者大多练习高温瑜伽、热力流瑜伽和普拉提,而后者一般只选择练习传统瑜伽。

据了解,金吉鸟专业瑜伽馆目前在南京拥有五家直营店,每家拥有高温馆的店面都在500平方米以上,是南京市场上规模最大的瑜伽馆。记者看到,金吉鸟的高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部都分开设课,所有场地都使用了水循环地热系统,避免了传统电采暖带来的

辐射,更加舒适、安全、不干燥。师资方面,这里的教练都经过权威机构的系统培训,自身的形体及素质都十分的优秀,且高薪聘有印度瑜伽大师驻馆授课及教练培训。

金吉鸟的负责人说,金吉鸟一流的师资和一流的环境却只有大众的价格,这也是得到广大消费者肯定的一个主要原因。“一方面是为了快速占领市场的考虑,一方面也是为了普及瑜伽,让更多的人消费得起。”记者了解到,11月,金吉鸟专业瑜伽馆(大型连锁)迎来了其珠江路店2周年店庆和山西路店1周年店庆,公司的周年庆典活动,将会有让更多的人“享受实惠、享受瑜伽”。

“第60家连锁店”将揭幕  
推荐地:英派斯

“喜迎奥运,全民健身,

人人参与”,近日,记者了解到,英派斯集团在南京继英派斯龙江馆、新街口馆后,全国的第60家英派斯健身俱乐部建邺路店即将开业,为普及全民健身,为南京城南居民提供了一个崭新、便捷的健身场所与优质服务。

据介绍,英派斯建邺路店除常规健身项目外,另开设了瑜伽、普拉提、毛巾舞、肚皮舞、街舞、有氧搏击操、有氧芭蕾、有氧拉丁、踏板操、健身球有氧操课、动感单车等课程。英派斯以其先进的硬件器材、一流的管理理念、优质的品牌服务,资深的专业团队,是健身行业的佼佼者。

零距离感受专业瑜伽  
推荐地:天悦

瑜伽热在南京不断升温,成为许多女性首选的健身方式。作为首家进入南京的国际瑜伽认证的专业瑜伽

会馆,天悦国际瑜伽南京会馆开业半年来,在南京已经刮起了一股强劲的科学瑜伽风潮。

记者日前来到“天悦”的时候,正值下课时间,会员们刚刚练完,部分会员围着教练,正在亲切地交谈着;部分会员在休闲区喝着花茶正在休息;在另一个教室,记者看到一位气质特别的美女教练正在辅助三位会员在球上做动作。经打听,原来这是球上瑜伽,教练正在传授动作要领。来这里的会员主要的两个目的是瘦身塑形和缓解压力,前者大多练习高温瑜伽、球上瑜伽和纤体瑜伽,后者一般选择呼吸冥想和香熏瑜伽。

据了解,天悦瑜伽目前在全国已经拥有上百家会馆。会馆教练都是国际瑜伽协会毕业的优秀高级瑜伽导师。天悦拥有南京最全的瑜伽课程:哈达瑜伽、香熏瑜伽、高温瑜伽外,还有许多特色课程:办公放松、减肥纤体、球上修体、肠胃调理……每个想练习瑜伽者都可以找到对自己最合适的课程。天悦瑜伽的高温馆和常温馆全部分开设课,高温馆装有红外线控温系统,温度湿度完全达到高温瑜伽所需标准。

### 相关链接

### 休闲生活 桑拿也时尚

现代社会的压力和繁忙,令人们身心俱疲,诸多成功人士、时尚精英、白领贵人们更是负重累累,难以闲得片刻,人人都在寻找那块心灵上的世外桃源。什么是现代都市人所追捧的娱乐休闲新项目?记者在调查中发现,桑拿温泉浴日益受到普通消费者的热捧,更被一些高端人群所青睐。

“桑拿现在是越来越多的白领人士闲暇时间的休闲首选,通过专业人士的手法按摩,来放松压力。”德诚桑拿休闲会所的有关负责人告诉记者,温热的水流滑过肌肤,让人沉浸在静谧舒适的享受中。幽雅别致的环境,别具一格的装潢,德诚为各界成功人士提供了一个集桑拿指压、餐饮娱乐、商务休闲的高尚会所。以独到的专业精神和独特的“安排”诠释健康桑拿文化的全新概念。

本版采写  
快报记者 闫弋

**“金吉鸟”健身信息发布**  
瑜伽 跳操 游泳 健身 培训

## 金吉鸟专业瑜伽馆

珠江路店 2周年店庆  
山西路店 1周年店庆

**购年卡** 在特价的基础上另加128元赠送品牌瑜伽服一套及会籍2个月(所有瑜伽分店均参加活动)

**金吉鸟瑜伽学院** 颁发I.Y.F.国际认证瑜伽教师证书

阿斯汤加瑜伽培训 12月11日-12月20日  
流瑜伽培训 12月21日-12月27日  
火热报名中……

**金吉鸟万源健身会所**

1: 游泳 南京十佳泳池 年卡1888元  
2: 健身 年卡1888元, 现特价7折优惠  
3: 游泳+健身 金秋特价卡 2280元

**金吉鸟专业跳操中心**  
年卡 1080元起

**金吉鸟专业瑜伽馆**

- 龙江店: 龙江新城市广场三楼运动品牌专卖区 86831997
- 新街口店: 石鼓路42号建华大厦2706室 84702468
- 山西路店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 83200879
- 珠江路店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 84721128
- 牌楼巷店: 牌楼巷47号-1金吉鸟万源健身会所内 86663232 (健身馆中, 北京瑜伽, 游泳, 健美, 器械)

**金吉鸟瑜伽学院**

- 地址: 珠江路88号新世界中心B座1102室
- 电话: 84721128

**金吉鸟·万源健身会所** (瑜伽、游泳、健美、器械)

- 地址: 牌楼巷47-1(万源健身会所内)
- 电话: 86663232 86619295

**金吉鸟专业跳操中心**

- 龙江新城市店: 龙江新城市广场三楼运动品牌专卖区 86831998
- 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号-1, 86663232 86619295 (金吉鸟, 万源健身会所内)

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理

**庆祝 天悦国际瑜伽 成为 2008奥运会国家跳水队 合作伙伴**

——修身、养生、瘦身, 尽在天悦瑜伽

BEIJING 2008

**与奥运同行**

惊爆价!

标准年卡: 2850元 (一周三次高温送不限次常温及价值398元品牌瑜伽服一套)  
奥运限量年卡: 2008元 (一周三次常温送二个月会籍)  
特价年卡: 1688元 (一周二次常温送二个月会籍)

另有各类卡特惠正在进行中

天悦专线: 025-66660000  
会馆地址: 南京市山西路8号金山大厦B楼27层

天悦瑜伽 www.yujia.org

定版热线: 025-83853255