

“我的瑜伽生活”征文大奖揭晓

“金吉鸟杯”瑜伽征文摄影大赛落下帷幕

由本刊联手金吉鸟瑜伽举办的“我的瑜伽生活”征文活动本周落下帷幕。经过本刊以及金吉鸟评委的评比,从入围的28篇征文中选出了三篇大奖作品。

5月27日,本刊联手金吉鸟瑜伽发起了“我的瑜伽生活——金吉鸟杯瑜伽征文摄影大赛”。本次瑜伽有奖征文摄影大赛以个人为主体,从不同角度阐释瑜伽给人们的生活带来的改变,宣扬一种“瑜伽是一种生活方式/态度”的理念,为更多的瑜伽爱好者和健康追求者提供交流与展示的平台,让更多的朋友通过瑜伽获得健康快乐的生活,共

同引领瑜伽健身新导向。

经过一个多月的征集,本次比赛对收到的100多篇来稿进行了初选,有28篇来稿入围,最终由本刊和金吉鸟组委会共同评出三篇获奖作品。“本次征文活动的稿件质量令人满意,写出了练习者们对瑜伽的真情实感。”金吉鸟瑜伽有关负责人对此次活动给予了高度评价。该负责人表示,金吉鸟瑜伽自诞生之日起就一直扮演着“南京瑜伽普及大使”的职责,金吉鸟的出现重新整合了南京瑜伽市场,让更多的南京白领们能够消费得起“瑜伽”,目前,金吉鸟已经有8家分店,致力于成为南京瑜伽第一品牌。

■获奖名单

标题:《减肥20斤后再“做人”》

作者:露仙娜

标题:《瑜伽之光照亮了我的人生》

作者:Shiny

标题:《瑜伽使我摆脱了失眠的痛苦》

作者:瑜伽男儿

■奖品领取

请获奖读者与快报联系,联系电话:84783635。获奖者将获得由金吉鸟瑜伽提供的价值1380元的高温结合常温的瑜伽卡一张。



姓名:陈诚
年龄:29岁
任职:明道瑜伽教培总监
练习史:10年

欧洲游学,两个月减重30斤

印象中,瑜伽教练都是身材一流的美女,很少有男教练,当然,除了印度的那些一流瑜伽大师们。29岁的陈诚站在练习者面前,着实会让人感觉意外,这么健壮有型的男孩,居然已练习瑜伽10年之久,并在这家瑜伽馆里领导群娇,坐上了教培总监的交椅,可想而知,没有点本事是很难做到的。

陈诚练习竞技体育出身,2002年毕业于南京体育学院体育教育专业。早在少年时代,他就对瑜伽有了浓厚的兴趣,当年CCTV5上播放的慧兰瑜伽让他对瑜伽有了最早的了解,并从此迷上了瑜伽。10年前,陈诚开始系统地练习瑜伽,在几年的自我练习中,他开始感觉到无

满足自己对瑜伽的深层次了解需要。2004年,带着对瑜伽的热爱,陈诚踏上了自费游学欧洲的旅程,在欧洲,有着全世界最好的两家瑜伽学院。在丹麦的哥本哈根,陈诚接触了目前最先进的瑜伽教学体系,并在瑜伽理念上得到了更新。游学期间,他学习了标准化运动科学和瑜伽体系,系统地运用瑜伽体系和饮食,并在两个月内成功减重30斤,一直保持至今。

2006年,学成归来的陈诚在国际瑜伽分院任课,并在一年后调任国际瑜伽协会北京总部,系统教授哈塔瑜伽体系。今年2月,陈诚进入明道瑜伽馆,任教培总监,短短半年间,就凭借专业的理论知识和高难度的体式赢得了众多粉丝,成为明道瑜伽的明星教练。



金吉鸟推出暑期套餐

暑假伊始,家长都在思考如何让自己的孩子过得更有意义,金吉鸟适时推出了暑期锻炼套餐,让孩子们度过一个有意义的夏天。

内向、肥胖、不自信、专注力差、发育不良、叛逆、形体不好、身高差强人意等等,越来越多的开明家长,都

在寻找解决这些问题的方法,尤其是刚高考、中考结束的孩子,家长更是关心孩子的身心健康以及自信心的培养,然而哪里有这么合适的地方呢?尤其对于发育期的女生,如何去找一个环境好、效果好、又安全的地方呢?金吉鸟为孩子们准备了丰盛的暑期套餐,只要几百元,孩子就可以过完一个非常有收益的暑假,更健康、更自信地去迎接新的挑战。



阿歪®火锅有特色

来自贵州与湖南交汇处的阿歪火锅,以其贵湘一绝、味道风溜溜的独特口味称雄于当地餐饮界!有特色的阿歪火锅落户南京后,更是凭借其“味道就是不正”独有特色吸引了众多金陵美食家!

直营店:汉中路金轮大厦旁 84716777 特许店:洪武北路115号 86205777 特许店:集庆路宏安大厦 85958777 石门坎特营店:石门坎100号-甲(五洲装饰城对面) 83369777
 特许店:迈皋桥地铁站旁 85629277 特许店:大厂杨村路48号 58399777 特许店:江宁胜太西路38号 52146707

都市村庄

长寿之乡 如皋土菜

七月大酬宾

- 大厅吃100送50券
- 隆重推出3-28元特价菜
- 吃龙虾送特色菜一道

所有原材料来自于长寿之乡如皋,各种豆制品系列、杂粮系列等。

地址:新街口程阁老巷16号 订餐电话:84419485(可免费停车)

水无沙® 南京花冠店

7月8日—22日
菜金消费吃100元送100元
每桌均赠送精美礼品一份。

12年强势餐饮品牌激情绽放

7月8日盛大开幕

全球品牌连锁·夫子庙速8酒店同步开业
客房安静环保,清洁舒适的环境,完备的设施,将给宾客提供快捷、优质的服务。

大厅消费人均35元
水无沙花冠店,您身边的食堂

主营**特色湘菜**
并有粤菜/淮扬菜/海鲜/野味
承办商务宴会/婚宴/家庭宴会

美食热线:86629198 86628188
地址:秦淮区夫子庙中华路336号

凭此广告每桌均
免费赠送剁椒鱼头1份

清沐阳光大酒店

特聘特级龙虾名厨加盟我店
推出清沐极品龙虾

订餐热线:025-84517799
地址:延龄巷2号(交警二大队隔壁)

酒水超市价
大厅菜肴消费满100送30元(券)

· 延龄巷店: 025-83610066	· 丰富路店: 025-85777599
· 珠江路店: 025-83699899	· 丹凤街店: 025-83616599
· 广州路店: 025-83206499	· 山西路店: 025-86636299
· 中央门店: 025-85503199	· 定淮门店: 025-85778099
· 瑞金路店: 025-84641799	· 马台街店: 025-83615444
· 金润发店: 025-68876088	· 马鞍山店: 0555-2824888