

# 金吉鸟瑜伽 启动你的“专业运动方程式”

金融风暴席卷世界之后,似乎全球都无例外兴起一股运动时尚潮流,就连美国总统奥巴马大秀健美身材时都标榜自己的训练方式媲美专业运动员。

为了健康而锻炼,相信大部分人都愿意,然而事实上许多朋友都正处于“缺练”,甚至一味地去“苦练”“猛练”甚至“傻练”的状态,远远达不到强身健体的目的……“普及瑜伽为己任”的品牌瑜伽连锁金吉鸟打造的专业瑜伽馆深受庞大粉丝们喜爱,如今已成为南京瑜伽行业的风向标,已然为你启动最适合的“专业运动方程式”。

## 10家直营连锁 让外行也转型成“瑜伽达人”

听金吉鸟瑜伽会员谈到自己的心得,是那种真诚想要与人分享的快乐,似乎目前在金

吉鸟瑜伽馆内蜕变成“瑜伽达人”的朋友,大多有过一段瑜伽空白期。没错,瑜伽运动很特别,并不是我们从小生活中能够接触到的运动模式,据“金吉鸟瑜伽”专业教练介绍,这里许多学员都是通过朋友介绍过来的。

是的,对于瑜伽品牌而言最重要的是“口碑”,能够形成这种良好口碑的,则是从环境、师资、配套设施、服务、性价比,当然最主要的还是瑜伽课程本身给练习者带来了收益与感触。

现场交流当中,有一位金吉鸟瑜伽会员的话语让我印象深刻,她说自己是因为从小体弱多病而坚持运动的,从田径到球类,从气功到武术,从按摩到辟谷做过很多运动练习,直到邂逅瑜伽便一直在金吉鸟练到现在。她觉得瑜伽是最为特别的:比如足球,它让人兴



奋,但不是愉快;比如太极,它让人平稳,但不是安静;比如有氧,它让人轻松,但不是清醒……她说自己这样说并不是觉得瑜伽无所不能,而是觉得瑜伽最适合自己,能让人静下来、愉悦起来,能比较大地改变人的体质,进而改变人的体型、气质、精神等等,不过前提是你选择的是专业瑜伽馆。

## 专业瑜伽更上层楼 权威瑜伽学院诞生职业教练

“专业”是一种参照,是有标准衡量的,而不仅仅是会员

们在练习当中与众不同的直观认识和享受。

或许并不是每一个进入“金吉鸟瑜伽学院”的朋友,都想有朝一日成为真正够格的瑜伽教练,然而能够通过这样的学习令自己更专业、更能够得到认可,也是未尝不可的吧。“金吉鸟瑜伽学院”是唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构,目前开设全日制与周末班,满足学员需求。

另一个令人振奋的消息是,除了瑜伽,“金吉鸟瑜伽学院”还开设了肚皮舞等课程,由印度新德里肚皮舞学院、法国AAA肚皮舞培训学院王牌教练执教,集基本功、技巧、表演、风格于一体,让感兴趣的朋友能够有机会笑傲舞林,当然强身健体、快乐心情还是“金吉鸟”不变的宗旨。

# 明道瑜伽 专业铸就品质

随着气温的攀高,越来越多的女性加入了健身的队伍中,谁不想在夏天来临前展现自己婀娜的身姿呢?在南京老牌的明道瑜伽馆,我们看见报名人数非常多,每天上课前到处都是人头攒动,好不热闹。

能有如此高的人气,这就说明明道瑜伽有着独特之处和专业品质:会馆分布众多、交通便利、环境一流;所有门店的瑜伽教室通风非常好,保证每个会员的呼吸;整个高温馆没有一滴胶、一滴漆,非常环保;采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况;纯女子上课环境,保护会员的私密性;电话预约的小班制上课,保证每个会员的上课质量;一卡通的卡型,瑜伽、形体、舞蹈都可以随意组合练习;明

道瑜伽的金牌教练均有8年以上的代课经验,为了保证所教授的课程与国际接轨,明道定期输送教练到印度、欧洲等学习,还有省人民医院骨科专家给予定期培训,把最为时尚的瑜伽和会员共同分享。

据明道瑜伽的教练主管赵老师介绍,随着夏天脚步的临近,参加高温瑜伽课程的学员越来越多。因为高温瑜伽的排毒减脂功效非常好,在38℃以上的高温环境中,结合高温瑜伽的体位、呼吸和冥想,尤其适合现在很少锻炼、柔韧性差的年轻女性。高温的环境可以使大家的身体水平提高到一个新的台阶,起到更好的效果。由于教室采用纯水暖的设计,所以在锻炼的过程中,我们的身体被温和的、湿润的空气包围着,我们的皮肤始终在得到滋养,既使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩和滋润。所以,越来越多的女性加入到了高温瑜伽的队伍中,感受着高温的魅力,享受着汗流浹背的感觉。

高品质的教练、一流的硬件设施、人性化的管理,高性价比的价格,铸就了今天的明道,高比例的老会员续卡是对明道瑜伽的回报和肯定。希望更多的人能得到锻炼,拥有健康的体魄!



# 疯狂单车 南京一夜

由南京英派斯健身俱乐部主办的南京市全民健身推广活动——单车之夜,于2009年4月27日在龙江体育馆广场拉开序幕,来自英派斯健身的会员与热爱健身的广大市民共计300余人参加了此次活动。

所有人员在英派斯健身专业教练的带领下,伴着动感的音乐,和着炫目的灯光,在龙江广场上演了一场极具疯狂的单车之夜。全场200多辆动感单车载着骑手跟随着教练做着时而加速,时而登山的

单车动作。使得在场的观众各个激情四射,跃跃欲试。本次活动也联合李宁、蒙牛、浪涛发型等知名企业携手为全民健身推广做贡献。

英派斯健身俱乐部自从2005年进入南京,全力置身于全民健身推广活动中,先后在新街口、龙江、建邺路、湖南路开设了4家健身俱乐部,并多次举行健身推广活动,成为南京最大的连锁体系综合俱乐部,覆盖南京中心区域,为广南京市民提供了丰富的健身项

目选择。

何为动感单车?动感单车是在克服了室外行驶的一切缺点后,由于技术上的改进,使得这项运动,在简单易学之余,成为一项能够使全身得到锻炼的有氧运动,15到50岁的人都适合。但是由于绚丽灯光和分贝较高的音乐,目前选择动感单车的人士集中在20到35岁之间,大多为年轻白领。动感单车运动后会消耗很多的能量,出很多的汗。同时还增强你的腿部力量,美化下肢形体。



南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!

# 明道专业瑜伽馆

**迎“五一”特惠活动**

- 1 所有年卡免费加送2个月及一套远洋最新款瑜伽服
- 2 特价常温年卡1380元起(瑜伽、跳操通卡),高温年卡1690元起(顶级店、旗舰店上浮);
- 3 免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平

**开设内容** 高温瑜伽、芳疗瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽、养身瑜伽、瘦身瑜伽、踏板、爵士舞、普拉提、活力有氧、肚皮舞、形体舞蹈、跆拳道、有氧拉丁、孕妇瑜伽等等

**明道瑜伽学院招生** 瑜伽教练员培训 特惠招生,初中高级连续6800元。品牌承诺,100%安排就业。资深华裔导师,名额有限,报完即止。TEL: 83209798 网址: http://b398379.xici.net 咨询QQ: 492417594 790486168

**明道跆拳道班招生** 1、双休日少儿班招生:年卡特惠:1200元/年(含韩国进口品牌道服一套) 2、暑期班暑期卡特惠招生:390元/2个月 专业场地、赴韩归来专业运动员授课、8年品质保证、小班上课

**跆拳道地址:** 鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼 TEL: 83209798 山西路精品店:中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁) TEL: 83345936 新街口平价店:汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁) TEL: 84780003 龙江顶级店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面) TEL: 86602958

**明道专业瑜伽馆及跳操馆:**