

教练博客精选

龙萍 学生给了我温暖的力量

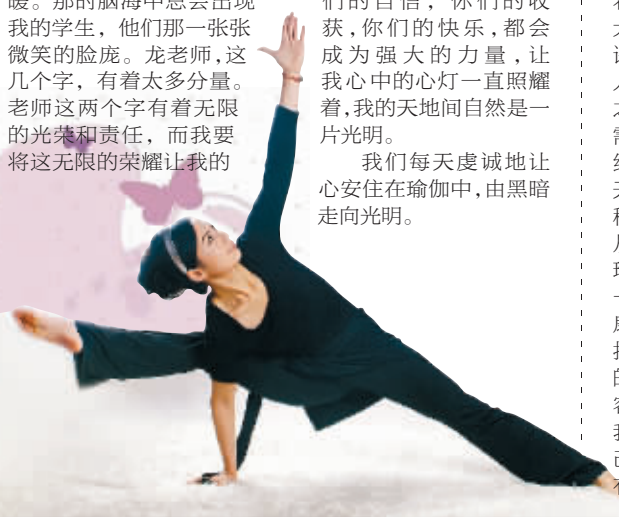
今天组织了一些学生来听瑜伽的讲解课,我又看到了他们,我的可爱的学生们。温暖感一直在心中萦绕,当我看到你们,看到你们现在的微笑,我觉得一切都是值得的,一切努力都是值得的。

我一直很努力,努力地去生活,去学习,去练习,去提高自己,也会有时感到力不从心,有时也会停下来问问自己:那么的无私,那么的付出到底值不值得。累了,我会坐下来,闭目安神,让心静下来,去捕捉生命中的美好。让美好的一切给我温暖。那时脑海中总会出现我的学生,他们那一张张微笑的脸庞。龙老师,这几个字,有着太多分量。老师这两个字有着无限的光荣和责任,而我要将这无限的荣耀让我的

每个学生沐浴在光辉中。这些是支持自己一直努力的力量。如果你问我,这辈子,最想做什么样的人,我的回答可能让你觉得很不解。我不想有亿万财富;也不想声名显赫;也不想永驻青春,也不想受万众敬仰。我只想在我离开这个世界的时候,会有更多的人还记得,在他(她)的生命中,有这么一个努力的人,她在努力地想帮助别人。这个人曾经让自己有所改变,变得快乐了一点。

在静静地看着你们成长时,自己也越发幸福,你们的自信,你们的收获,你们的快乐,都会成为强大的力量,让我心中的心灯一直照耀着,我的天地间自然是一片光明。

我们每天虔诚地让心安住在瑜伽中,由黑暗走向光明。



李颜嫣

有一种生活叫“瑜伽”

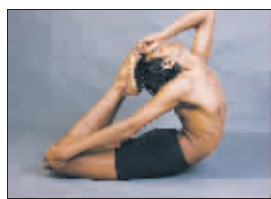


我曾经是一名空中乘务员,每天穿着漂亮的制服,化着优雅的妆容往返于世界各大城市,身边充满了长辈的赞许和同龄人的羡慕。可是没有人可以真正了解这样的光鲜之后是怎样的生活。由于经常需要倒时差,我有严重的神经衰弱……在2001年的一天开始了我的第一节瑜伽课程……现在的我放弃了已经从事了十年的工作成为一名瑜伽老师……瑜伽老师就是一扇门,是很多扇门中的一扇,大家过来敲我的门,而后找到了自己的家,推开自己的家门,发现那里面藏着宽容、大爱和智慧,那里并不是我——瑜伽老师,而是你自己,本真的自己,你天生就具有的。

SIVA 我愿成为传播瑜伽的使者

瑜伽作为一种哲学,或是作为一种时尚的运动,已经广为人知。但鲜有人知,瑜伽其实是一门艺术。

早在我牙牙学语前,连路都不会走的时候,我就开始踏上瑜伽路了。主要是我父亲游戏式地引导我去摆一些姿势。我父亲是瑜伽大师 Yogiraj Ramalingam,是他教给我瑜伽的本质。也是我的父亲教会我:瑜伽教你不是去避免压力,而是去面对压力。瑜伽就这样深深地印在我心灵上了,清清楚楚的。从小开始,表现



完美到位的瑜伽体式对我而言是自然不过的事,不仅仅是我的身体很柔软,那全是因为年幼的我心无杂念,也无挂牵,每每都能身心合一,完全彻底地投入练习……

王伟 B-BOY 的宣言

在这个世界上有一群不服输的人们

他们每个人都有天真伟大的梦想

他们喜欢跳舞不管是在什么地方!

受伤?他们早已习以为常

彷徨?他们不会选择放弃!

努力?他们永远都不会忘

失败?他们便会更加坚强!

他们不怕困难也不管对手有多强~

他们始终都相信自己能实现梦想!

奇迹?他们已经习以为常



战斗!他们不会选择投降! 承诺?他们永远都不会忘 鄙视?他们便会更加坚强! 他们每时每刻都在为了梦想往前闯! 他们相信自己的伙伴,为伙伴帮忙 他们渴望得到家人的理解 and 赞赏

明道瑜伽 实实在在的消费

随着夏季的到来,越来越多的女性加入健身的队伍,谁不想在夏天展现自己婀娜的身姿呢?在大多数健身馆降价的时候,老牌瑜伽馆明道瑜伽仍旧定期推出自己的特价卡型,原有的卡型仍然保持不变。但是我们看见报名人数仍然非常多!原来,本来就具有高性价比的明道所有年卡一直都在维持着特惠:除所有年卡都免费赠送2个月的会籍外,还免费赠送专业的瑜伽服。能有如此高的人气,还说明道瑜伽有着独特之处:所有门店的瑜伽教室非常通风和环保;高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况;纯女子的上课环境,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;8年以上的金牌教练授课,这在别的门店是不能想象的!

据明道瑜伽的教练主管赵老师介绍,高温瑜伽的功效非常好,在38℃以上的高温环境中,结合高温瑜伽的体位、呼吸和冥想,达到强力排毒和减脂的效果。由于是纯水暖的锻炼环境,所以我们的皮肤会变得前所未有的滑嫩、滋润!

除了高温瑜伽,踏板、热气球、拉丁、肚皮舞等课程在明道也得到了很多会员的青睐。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,希望更多的人能拥有健康的体魄。

静界瑜伽

健康、塑身、静心、美丽人生

<http://b391560.xici.net>

买年卡送月卡
休闲年卡 1490元
暑假卡:高温 590元, 常温 490元



专业权威教学、精英管理团队
全国直营连锁、南京第一家专业瑜伽会馆

- 【瑞金路馆 025-68996101】 瑞金路48号瑞金大厦B座4楼
- 【大行宫馆 025-68996102】 中山东路218号长安国际1801
- 【新街口馆 025-68996103】 淮海路36号金淮海商务中心7楼
- 【山西路馆 025-68996104】 山西路67号世贸中心A2座15A03
- 【龙江馆 025-68996105】 草场门大街101号文荟大厦17楼BC座
- 【漓江路馆 025-68996106】 漓江路聚福园二期康乐中心一楼
- 【江宁馆 025-68996107】 东山镇上元大街518号绿野大厦1001

国际瑜伽师认证协会江苏分会 初中高级瑜伽教练班热招中

专业权威 + 免费实习 + 推荐就业

学制:全日制:2个月;周末班:4个月
师资:国内权威、10年教龄资深瑜伽导师
证书:国际瑜伽师认证协会认证
咨询热线:025-68996000 (静界各分馆均可报名)

振道跆拳道

强身、瘦身、防身、成就人生

常年开办:少儿班、青成年班、私教班

<http://b883456.xici.net>

专业权威教学 中国跆拳道专业品牌
全国直营连锁 南京跆拳道示范道馆

暑假卡:490元/期
白领年卡 1490元
买年卡送暑假卡



- 【大行宫馆 025-68997101】 太平南路2号日月大厦202
- 【鼓楼馆 025-68997102】 汉口路22号南京大学游泳馆三楼
- 【山西路馆 025-68997103】 山西路67号世贸中心A2座15A03
- 【龙江馆 025-68997104】 草场门大街101号文荟大厦19楼A座
- 【漓江路馆 025-68997105】 漓江路聚福园二期康乐中心一楼
- 【莫愁湖馆 025-68997106】 莫愁湖东路万科金色家园9栋会所一楼
- 【江宁馆 025-68997107】 东山镇上元大街518号绿野大厦1002

