

# 发现自己,认识自己,爱自己…… 明道纯女子瑜伽会所欢迎您



2000年前,古希腊人在阿波罗神庙墙上刻下两句话:1.认识你自己;2.凡事勿过度。

在大约 1100 年的时间里,阿波罗神庙一直是西方世界最神秘的地方,而以上两句话是它给我们现代人留下的最珍贵的遗产。

## 认识你自己

明道瑜伽自开办以来,在短短几年内发展到 6 家分店,靠的就是对每一个会员贴心、人性化、不计较得失的周到服务。

“认识你自己”,是走进明道瑜伽,教练要教给会员的第一节课。随着都市工作和生活节奏的日渐加快,每个人都有不同的身体状况,有针对性地健身,才能收到最佳的效果。

因此,每个新会员在开始锻炼前,都会有一份档案,其中



记录了身高、体重、BMI 指数、脂肪含量、新陈代谢率、基础代谢率和有氧心率范围值等数据。此后,每过一个月,教练会用专业的仪器给会员做测试,细心记录下身体状况的具体变化情况,让会员亲眼看到身体数值向健康的方向发展。

## 纯女子会所打造心灵净土

虽然大多数出入瑜伽会所的会员是女性,但大多数瑜伽会所并不排斥男性。在明道瑜

伽,不希望被男士打扰的女士们尽可以放心,这里是纯女子瑜伽会所。从前台到教练到会员,甚至会所老板,都是清一色的女性。为了打造这样一方“净土”,明道瑜伽牺牲了很大一部分不为人所知的利益。

练过瑜伽的朋友们都知道,男性瑜伽教练在南京城里已是越来越多,他们凭借阳刚的体态,强壮的体魄就能吸引到一批“粉丝”。然而,为了让女会员有更多“安全感”,在明道如同回到自己家,明道放弃聘用任何男教练。同样,明道出色的女教练声名在外,自然也会吸引到一部分男会员,但对于登门求教的“男弟子”,明道一律要求他们在不设置班教的时间,接受“私教”培训,绝对不能影响到女会员。

# 另类健身法,不花钱也健康

健身也能 DIY,只要会锻炼,根本不用花钱,还能随时随地随心所欲地练,效果极佳。

## 搜狗跑

女朋友养了一条小狗,特能吃、特有力、特肥。每天早晨阿利醒来睡不着就带它出去,拽它跑上 1000 多米。拽上狗狗去跑步,好比负重跑步,自己的锻炼效果挺好的,狗狗的身体也更棒了。

## 爬着擦地

家务无小事,四肢着地,爬着擦地。这种方法特别练臂力,腰背部的肌肉也得到充分拉伸。许多女孩羡慕后背有一道竖沟的体型,特别美。

## 拿大顶

具体做法是背对靠木门

的墙,双臂撑地后倒着踮上墙去,双脚放在门框上,静止不动。据说这种方法可预防和治疗高血压。

## 侦察兵

双肘和双脚着地,全身伸直,整个身体像一条板凳放在地板上。这个动作可以锻炼腹肌,使之结实、平滑,每天坚持 5 分钟,效果特别好。

## 背人

适合男士,背着女友或老婆在房间里走动,可以在看电视时进行。初练时双腿发热发麻,很长腿劲儿,每次练完放下人后一身轻松。练好了可以在送病人去医院急救室时派上大用场。

以上五招均可以在屋里,或在周围的小区进行。运动强度大,练出一身铁骨肌肉是这种五项全能的最大特点。



资料图片

# 振道跆拳道 振兴中华 道行天下

放暑假啦!暑假是孩子们的天堂,不用写作业、进课堂,可以睡懒觉、看电视,无拘无束到处玩耍;暑假也是家长们的大难题,天高皇帝远,孩子好似脱了缰的野马,怎样才能让他们过得健康、快乐、有意义?

去振道跆拳道吧!振道跆拳道暑期推出专为孩子设计的跆拳道课程,从 3 岁以上的娃娃,到 20 岁以下的青少年,都可以在这里找到适合自己的课程。

爸爸妈妈们不必为安全问题担忧,振道提供 3 大保障:1.教练全程陪护,不同年龄和级别的孩子有不同的课程可供选

择;2.设施到位,包括铺设塑胶垫的地面、跆拳道专用护具和头盔;3.提供“道馆险”,一份保险买一份放心和平安。

振道练功房的墙面上赫然挂着五星红旗,在张长河看来,跆拳道在强身健体而外,更多强调的是“爱国”,培养孩子发自内心的修养和气质,帮他们树立坚定、正确的人生观,磨练他们的意志。在以后的人生路上一旦遇到挫折,懂得如何去面对。分布在大行宫、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、莫愁湖和江宁等地段,并且还在不断的扩张过程中!振道的跆拳道教练都受过专业的培训,道馆长

年坚持“传帮带”的传统。此外,振道坚持每年 2-4 次聘请国际国内跆拳道大师,来到道馆亲自授课。

振道跆拳道馆总教练张长河(黑带四段)告诉记者,来道馆学习的女孩比男孩更多,因为女孩更需要自我保护。振道练功房的墙面上赫然挂着五星红旗,在张长河看来,跆拳道在强身健体而外,更多强调的是“爱国”,培养孩子发自内心的修养和气质,帮他们树立坚定、正确的人生观,磨练他们的意志,在以后的人生路上一旦遇到挫折,懂得如何去面对。

“习武先学礼”,振道跆拳道每周有一节礼仪课。中国人崇尚“礼”,“礼”是指某一时期的典章制度,包括行为规范、规矩、礼节,关乎政治、伦理、道德、礼仪、民俗和生活习惯,进而影响到人的思维方式。张长河说,武术是一把双刃剑,品德好、懂礼节的人能够用它防身、行善、行侠仗义,品德不好的人可以用它做坏事。学武术可以使人更好地帮助别人,也可以使人做坏事更方便。因此,作为中国武术的精神和灵魂,武德是非常重要的,他希望从振道走出去的孩子们不仅功夫一流,武德也是最出众的!

# 测测你的 BMI 指数

很多人每周去几次健身房,但很少人知道什么是 BMI 指数。

BMI 指数是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健

康的一个标准。

对 25 岁-35 岁的亚洲女性来说,BMI 指数在 16-22 之间,表明身体状况良好。如果 BMI 指数低于标准数值,说明体重太轻,反之则说明超重。



明道瑜伽

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

## 暑期特惠活动

### 明道瑜伽教练员培训

60天的体能开发+60天的悉心指导+365天实习跟课+100%的就业率=合格瑜伽老师的保障

一分耕耘,一分收获;  
一份付出,一份回报;

如果你想成为瑜伽老师:如果你选择了明道:请理解教材的厚重详细;请理解导师上课的严厉;请理解导师孜孜不倦的教导;请珍惜导师安排的面试机会:明道瑜伽,品质保证;帮你实现自己的梦想,是我们最大的骄傲!

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

特惠招生,初中高级连读6800元!资深华裔导师,小班上课,名额有限,报完即止!

有氧操教练培训:

特惠价:1200元/门课程:

有氧拉丁、踏板操、有氧操、活力球

咨询电话:83209798 赵老师

**1 特价高温暑期卡:**买高温,送形体,2个月有效,超低价格590元!

**特价常温暑期卡:**买常温,送形体,2个月有效,超低价490元!

**特价形体暑期卡:**2个月有效,所有形体课程任选,超低价390元!

所有暑期卡加28元,送法国专业形体服!让你摆脱赘肉,拥有一个窈窕的夏季!

**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);**

其他年卡**免费**加送2个月及一套远洋最新款瑜伽服

更多活动,请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版:<http://b398379.xici.net>

开设内容:

高温瑜伽、芳疗瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽、养生瑜伽、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、有氧拉丁等等

咨询QQ: 492417594 790486168

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

### 明道专业瑜伽馆及跳操馆:

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