

到明道来场身心灵的深度之旅

“小A身体柔韧性好,肯定能把瑜伽练好!”“我大腿肥,练瑜伽能不能瘦?”有没有想过,对形体动作的过分关注,也许是阻碍你把瑜伽练到“上乘境界”的绊脚石?对瑜伽塑身美体功能的太多强调,也让我们忽略了瑜伽能带给我们更多的美妙感受? 快报记者曾茜

“挺尸式”是最难的动作

所谓“挺尸式”,就是平躺在地上,同时深深地呼吸,让精神处于完全放松的状态。和

很多对身体柔韧性要求很高的动作相比,“挺尸式”似乎不值一谈。南京明道女子瑜伽会所总经理唐静纠正了这一观点,“据印度古书籍记载,‘挺尸式’才是所有瑜伽动作里面最难的。”因为要做好“挺尸式”,练习者必须在闭目时把大脑彻底“清空”,才有可能体会到“挺尸式”身体不断下沉或向上漂浮的美妙感受。而一次有效的挺尸式练习,只需十分钟就能达到6-7个小时的睡眠带给人体的放松。明道瑜伽自开办以来,一直坚持对瑜伽的全方位理解。如今明道女子瑜伽会所老会员的续卡率

已经达到80%,这充分地说明了学员们对明道理念的认可。

一堂受益终身的课

“凡走进我们大门的人,我都会教她一件受益终身的事——腹式呼吸。”明道瑜伽专门为此开设了一堂150分钟的课程。你知道在腹式呼吸的过程中,如何控制身体肌肉,把握气体的流向和长短、体味气体沉入丹田的位置吗?

本月起,明道瑜伽为所有会员提供免费的增值服务,其中一项就是腹式呼吸的深入学习。此外,还有商卡排毒、烛光冥想、户外瑜伽等众多课程可

供选择。尤其值得一提的是商卡排毒,因为这一项对于很多爱美的白领独具吸引力。“商卡排毒能彻底清洁人体,一直从口腔到肛门乃至尿道,清洁整条进食与排泄通道。”不用服药,仅靠水与特定的瑜伽体位的配合,来达到清洁身体、排除宿便、排毒养生的功效。一个便秘的学员在明道练习两个小时后,一称重,整整轻了6斤,这让唐静都感到吃惊。在这个课程中,学员需要喝下纯净水、淡盐水、蜂蜜水等2500ml左右的水,根据会员的情况进行4-5个体位的练习,这几个体位可以辅助水更好地沉入人体,清洁身体。



静界瑜伽,引领时尚生活

静界瑜伽:老品牌,值得信赖

资深的“瑜伽达人”们都了解,想要更快更成功地与瑜伽亲密接触,一定要选择专业的瑜伽馆。而静界瑜伽是南京第一家专业瑜伽教练培训基地。静界目前在江苏省南京市瑞金路、大行宫、新街口、山西路、龙江、漓江路、江宁地区拥有七家直营专业瑜伽会馆。

瑜伽,是一种生活方式。静界,是您瑜伽生活的最佳选择。

静界瑜伽:因为专一,所以专业

静界,顾名思义,宁静的世界。静界从创立至今,一直专一经营“瑜伽”,尽管曾历经市场风险和诱惑,但从未动摇对专业瑜伽培训的坚持和努力。静界瑜伽馆内没有跳操、没有拉丁……静界只属于瑜伽,在这个浮躁的经济社会里用心打造一片只属于瑜伽的宁静世界。

多元化经营可能会成功、“多才多艺”的教练也可能很专业,但静界瑜伽相信,专心“专一”做好一件事,才能让我们更专业!“静界,专业瑜伽的代名词”——这就是静界瑜伽

对“静界”品牌的完美诠释。

静界使命:传播健康能量 提升生命境界

静界,谐音为“境界”,通过静界瑜伽,达到瑜伽的真正境界。“传播健康能量、提升生命境界”——这亦是静界的使命。瑜伽不只是一项静态的有氧运动,还是更高层次的精神修行,它讲究和谐与平衡,能引导我们的心灵通往自由和平的精神圣土,是一门感悟生活的艺术,这就是瑜伽的真正境界。

静界不仅强调瑜伽体位与动作的重要性,更注重调息及冥想对于人体内在系统的调整,并独家开发出纤体瑜伽、减压瑜伽、理疗瑜伽等对现代人具有实用意义的功能性瑜伽。静界所有专职教练不仅拥有专业权威的教练资质和多年丰富的教学经验,更潜心钻研东方文化兼具瑜伽奉献精神,真正从内心关爱、影响、帮助每一个人。

静界,不仅是教授瑜伽技术的场所,更是传播健康理念、弘扬瑜伽文化的中心。健康、塑身、静心、美丽人生,心灵的愉悦与洗礼从一个简单的瑜伽体位开始,静界将引导您进入身心和谐统一的瑜伽世界。

瑜伽练习五大误区

古老的印度瑜伽健身术在现代都市中越来越火热,令忙碌的人们在纷繁的生活中找到了平衡身心的最佳方式。瑜伽让人们身心伸展、压力缓解,有效的呼吸、沉静的冥想,又能让人深刻地体会身心合一的愉悦和畅快。不过,诸如瑜伽是女人的健身项目;我骨头硬,练不了瑜伽……的误区却依然存在。

误区二: 瑜伽只适合于女性

瑜伽虽然在女性群体中受到了莫大的欢迎,但瑜伽并非女性的专利。其实男士更需要瑜伽来放松身心缓解压力。印度大师级的瑜伽人物几乎都是男性,在西方瑜伽的追随者中男士也并不比女士少。

误区三: 体位法的练习最重要

许多人只在意自己的体位做得是否漂亮,不注重动作和呼吸的配合及静心冥想,而瑜伽是身心灵的内外兼修,瑜伽的体位法只是瑜伽的一部分,冥想和呼吸是最重要的。心态平和健康了,身体才会更健康。

误区四: 瑜伽就是拉伸 就是锻炼身体柔韧性

许多人只在意自己的体位做得是否漂亮,不注重动作和呼吸的配合及静心冥想,而瑜伽是身心灵的内外兼修,瑜伽的体位法只是瑜伽的一部分,冥想和呼吸是最重要的。心态平和健康了,身体才会更健康。



瑜伽是意念配合着呼吸来完成体位,不像舞蹈、杂技那样要求身体柔韧,而是讲究能量平衡,用呼吸带动身体运动,呼吸越深身体越伸展。内在的呼吸帮你打开身体的柔韧性。这更多是感觉上的柔软,而非肢体上的柔软。

误区五: 在家练习省钱省时间

有许多瑜伽爱好者因为没有

时间去训练场或其他原因,喜欢自己在家按照光盘或者书等教程练习动作。这种方法是不可取的,特别是对于初学者更是有害。

自己练习的时候会把注意力集中到追求动作本身,从而忽略了冥想和呼吸。瑜伽学习者如果不了解自己的身体,不知道自己的极限时,会陷入盲目地练习而增加受伤的几率。

误区一: 只有身体柔软的人才适合练习瑜伽

因为练习瑜伽,身体才变得柔软,而非身体柔软的人才适合练习瑜伽,这是多数人对瑜伽认识的误区。瑜伽讲求适度即可,并不追求动作完成的幅度大小,只要练习者尽力而为便可收到理想的效果。

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

明道瑜伽教练培训

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!

咨询电话: **83209798** 赵老师

1 常温特价年卡1380元
(顶级店、旗舰店上浮)

2 高温特价年卡1690元
(顶级店、旗舰店上浮)

3 其他年卡免费加送2个月及一套专业瑜伽服
双人同行,可享受更多优惠(特价卡除外)

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

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>

咨询QQ: 492417594 790486168

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

新街口初始店: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

**“金秋”
特惠活动**