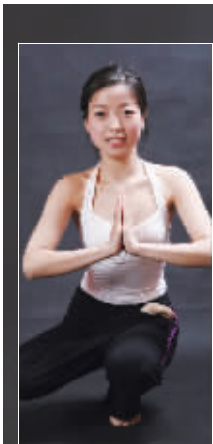


明道瑜伽 专业成就“你”自家的瑜伽房



随着天气转冷,许多爱美的时尚MM纷纷决定练习瑜伽,为塑身做好准备。该选择什么瑜伽场馆来开始美妙的冬日瑜伽之旅呢?明道女子瑜伽成了不少MM的不二选择。这家南京唯一的纯女子瑜伽馆外在平实,内在精致,以严谨的管理、专业的师资、周到的服务受到了会员们的青睐,还纷纷将这里当成自家的瑜伽房呢。



专业管理让你享受舒适的瑜伽练习环境

走进明道瑜伽的第一感觉就是朴素、大气。整体的装修以环保为主,不会为达到视觉的冲击而滥用装饰材料,由此给人一种宁静、淡然的舒适感。而且整个馆中的瑜伽教室通风效果都特别好。

尤其是高温瑜伽馆,没有一滴胶、一滴漆,非常环保;整个高温馆的高温采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;木质墙面的细节处理,使高温瑜伽房更舒适。

明道的管理非常具有独特之处: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;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,这在别的门店是不可以想象的!

专业师资让你轻松享受属于自己的瑜伽乐趣

现在很多瑜伽馆由于专业性的差距,一味强调体位,让很多人产生了误解,认为瑜伽只适合年轻人,只适合有韧性和身体条件好的人。

据明道唐老师介绍,瑜伽是呼吸、体位、冥想的结合,是把整个人的身体调整到非常好的状态,肥胖的人练习瑜伽可以达到减脂的效果;身体不好的人练习瑜伽是为了提高免疫力;皮肤不好的人练习瑜伽是为了提亮肤色……当然,这就要求提供锻炼的瑜伽场所的专业性,要求有专业资深的教练及工作人员了解会员需求,并给予专业指导,帮助会员达到需要的要求!这之间涉及到很多方面的内容:营养学、人体骨骼、经络养生、呼吸等等。

其实要做到这点并不容易,不仅要维持素质更高的教练团队,对会员的教育和培训也要下更多的功夫。8年坚持下来,明道负责人欣慰地告诉记者,如今明道女子瑜伽会所老会员的续卡率已经达到80%,这充分说明了学员们对明道理念的认可。

值得一提的是,明道瑜伽学院严格的教练员培训是明道瑜伽品质的强力保证。不管出于何种目的,通过明道的瑜伽教练员培训,都能得到一个脱胎换骨的你!

明道的瑜伽教练员培训已经开展了很长时间,并一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。由于很多学员都是零基础,必须要通过60-90天的强化训练,体能和文化的结合,1年的跟课实践,才能保证一个优秀的瑜伽师的诞生。值得庆幸的是,据明道介绍,到目前为止,所有学员已经达到100%的就业率,这是非常难得的!

这个冬天来明道瑜伽快乐地感受流汗

明道瑜伽的教练主管赵老师告诉记者,高温瑜伽的功效非常好,在38℃以上温度的高温环境中,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。尤其适合现在在不经常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。

在明道瑜伽馆,由于是纯水暖的锻炼环境,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,即使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩、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!

如何挑选瑜伽服 会员MM来教你

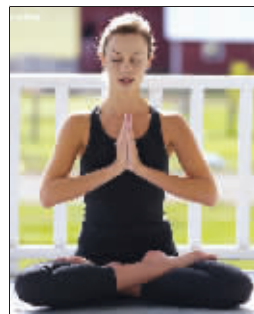
许多MM在办好健身年卡,打算加入瑜伽练习行列之后,脑海里一定已经开始盘算:要购买什么样的瑜伽服呢,网上的选购建议全都是正确的吗?小记特地找到金吉鸟会员周MM,向她讨教挑选“战衣”的经验,与大家一起分享。

周MM一般是一周练习2次高温瑜伽,2次常温瑜伽,购买瑜伽服的时候,她一般会挑选手感好的,讲究透气和舒适。而且瑜伽要做动作,要选宽松的款式。那上衣和裤子分别有什么挑选建议呢?

穿吊带更易于活动

周MM说:“我比较喜欢穿吊带。因为瑜伽有很多双手上举的动作,穿吊带不仅活动起来比较轻松,还能方便看身体的线条。”她说,许多人都追求品牌,其实只要符合透气舒适的条件,简单的弹力全棉吊带就不错。有些吊带的面料是化纤的,如果太过贴身会不舒服,所以建议选择稍微宽松一些的上衣。另外,周MM提到,做瑜伽是一种放松,尽量不要穿文胸,如果实在介意,可以选择有内衬的运动型吊带。

小记问了一个很“八卦”的问题:“很多瑜伽广告图上,练习者都穿着白色的吊带,你推荐吗?”周MM表示对此持反对意见。原来她觉得穿着白色吊带对身材的要求比较高,要是身材不“魔鬼”,对着镜子练习瑜伽的时候会失去自信。嘿嘿,不过如果你对自己



的身材很满意,还是可以试试尝试哦!

有抽绳的裤子不适合瑜伽

至于练习瑜伽时穿着的裤子,周MM的建议非常贴心。她说,裤子最好选择过膝盖的中裤,不要选择短裤。因为练习高温瑜伽身体大量排汗,手抱腿部时会滑。而且,若穿短裤,高温结束出去时膝盖会受寒。

对于网络上有专家提出的“最佳的瑜伽服,裤子最好是有抽绳的,长度可以根据需要自由调节”的观点,周MM认为不合理。她说,抽绳的长度自己不太好调节,总会觉得是不是系太紧了或是有些松了,而且抽绳还会有些束缚腰部。其实穿着有松紧带的裤子会比较舒服。另外,长裤最好是小腿后面开叉的。

周MM最后说明,自己一开始练习瑜伽也是抱着减肥的目的去的,现在发现,其实瑜伽最主要的不是练习动作,而是让自己心静下来。见习记者 彭凌梅



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

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!年前做好准备,年后工作无忧!明道年末最后一期教培班火热报名进行中……

咨询电话: 83209798 赵老师

8周年店庆

- 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) 高温及常温瑜伽锻炼低至10元/次

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