

明道女子瑜伽 有一种感觉叫做家

“真的很喜欢明道,很喜欢唐总。我们总是很有缘分,记得我在鼓楼办卡的那天,体验课您就和我一起上的。”感谢明道的教练,让我通过瑜伽感悟到了很多东西,谢谢。”“前不久又续了卡,每个星期去明道练习瑜伽已经是我生活中不可或缺的一部分了。”……

明道女子瑜伽 新老会员都大爱

在明道瑜伽西祠论坛上,许多老会员在提到明道女子瑜伽都饱含着对“她”的深厚情感,而她们的实际行动也验证了这一点。明道瑜伽的赵老师告诉记者,前不久,持有明年七八月份到期的健身卡的会员已经全部续卡。而明道女子瑜伽也对她们的喜爱作出了真情回馈,据赵老师说,明道已特向老会员推出续卡低于八折的优惠。

当然了,如果你是新加入的会员,别愁会感到陌生哦。明道瑜伽赵老师说,一旦你来到明道瑜伽会馆,就能很快融入集体。明道的瑜伽教练会根据你的动作生疏程度来进行一对一的指导,让你更易进入状态,而教练还会与会员进行课

课后的交流,解答你对瑜伽练习的困惑。

明道女子瑜伽 高性价比受推崇

明道女子瑜伽的高性价比也一直为会员所推崇。赵老师表示,上明道的瑜伽课,每节仅需花费你大约10元,却能让你享受价值两三百元的私教待遇。尽管是在大班练习瑜伽,但教练仍会对教室内各个会员进行多方面的单向指导,让你受到足够的重视。

明道的健身卡虽然实惠,可场馆和师资却绝不含糊。据明道唐总介绍,明道瑜伽房的层高为3.3米,在南京的瑜伽馆中是比较少见的,再加上整面的玻璃墙,给人宽敞明亮的感觉。明道的师资也绝不会让你失望,明道的教练能够了解会员需求,并给予专业指导,这是以他们广泛的涉猎包括营养学、人体骨骼、经络养生等和深厚的功底为基础的。

明道的高温瑜伽房是唐总非常引以为傲的,唐总说:“我们的高温瑜伽房地下都是供暖的,可以避免干燥等问题,就算房间里没有加湿器也一样舒服。

而且墙面和吊顶都是进口原木贴合而成的,非常环保,对身体不会有伤害。”在这样的锻炼环境里,我们的身体被温和的、湿润的空气包围着,即使出了许多汗,肌肤也会展现前所未有的滑嫩与滋润。快点加入高温瑜伽的队伍中,享受淋漓尽致流汗的畅快感吧!

明道培训学院 月底开班等你来报名

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。据明道赵老师介绍,到目前为止,所有学员已经达到100%的就业率,且都在南京各大瑜伽馆和健身馆工作。明道下期瑜伽教练员培训将于本月底开班,大家欲报从速哦!

见习记者 彭凌梅



全国健美操精英会战重庆永川 2009年“浩沙”杯 全国万人健美操大赛总决赛开赛在即

近日,2009年“浩沙”杯全国万人健美操大赛总决赛新闻发布会在北京体育总局隆重召开。据了解,全国健美操精英将于12月中旬后会在重庆永川,决一胜负。

自5月23日宣布开赛以来,“浩沙”杯全国万人健美操大赛挑起了北京、上海、天津、厦门、内蒙古等21个赛区健美操爱好者与专业选手的激情,参与总人数突破了十万人,在参赛人数与普及程度上均创出了历史新高。

截至目前,浩沙已经连续



四年承办并独家赞助此项赛事。“it's life for fitness”——“完美运动,完整生活”的全新运动健身理念,伴随着“浩沙”杯全国万人健美操大

赛的普及与发展,以及浩沙集团对旗下健身产品终端和健身俱乐部进行整合,将点燃全民健身运动的热情,改写众多普通中国人的生活。

对号入座你的瑜伽练习最佳时间



练习瑜伽并不是无时无刻都适合,要选择一个合适的时间,才能让瑜伽练习者进步更快哦。要怎么选择呢?

朝九晚五的上班族——充分合理利用零散时间

你是一个朝九晚五的上班族,有时还有加班的困扰,周一到周五的空闲时间少得可怜。其实,你可以充分合理利用零散时间,化不可能为现实。

时间分配:清早起床和晚上入睡利用10-15分钟练习瑜伽呼吸和冥想;午餐前和下午茶的工作间隙利用瑜伽体位活动头、颈、肩,利用桌椅做一些原地的扭转和伸展。除此之外,周末放弃赖床,清晨的瑜伽练习能给你的周末生活一个精力充沛的开始;固定参加周末

的瑜伽课程,生活会变得健康充实。

天马行空的SOHO一族——练习时间雷打不动

你是一个自由职业者,作息时间不规律可能会是你无法坚持瑜伽练习的最大障碍。你需要给自己设定一个雷打不动的练习时间。

时间分配:最好是早上8点以前,这时你的注意力不易被打扰而能集中在练习上。规律的练习能让你从杂乱无序的生活状态中解脱出来,养成按时作息的良好生活习惯。身心的健康状况由此改善,坚持练习也成为理所当然的事。当然,除了固定的清晨自我练习,你也可以根据自己的时间每周参加2~3次瑜伽课程来提高自我

练习水平。

居家的全职主妇——上午10点到下午3点间的自我练习和瑜伽课程交替进行

你的生活重心完全在孩子、老公和家务上,家人和做不完的家务不经意间成为你坚持瑜伽练习的阻力——清早准备早餐、送孩子、先生上学上班令你无法把时间和精力分配给瑜伽练习,下午4时左右可能还要惦记孩子放学或是采购家用。

时间分配:上午10点到下午3点间的自我练习和瑜伽课程的交替进行,能给你一成不变的居家生活注入新鲜感和充实感,使你在生活、心理上获得更多的平衡。




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