

# 金吉鸟 高温瑜伽不要太火哦!



季节更是受到会员欢迎,每节课都几乎“毯”无虚席。

冬天适量运动,可以增强身体抵抗力,这个道理是众所周知的。对身体健康、体态优美愈加重视的MM在冬天来瑜伽馆的次数似乎比其它季节还勤了,甚至有许多人特地选择在这个季节办会员卡练瑜伽。小记前天去金吉鸟珠江路瑜伽馆亲身体验高温瑜伽的魅力,不成想课堂内新会员竟然占到了1/3的比例!

## 冬日瑜伽让你活力四射

“冬季练习瑜伽还可以防感冒?”金吉鸟教练 Mark 给出了肯定答案:“瑜伽不仅可以刺激中医概念的经络,还有很多体式能够刺激胸腺,从而起到增强身体抵抗力的作用。瑜伽中所有倒置体式和一些呼吸控制法都可以有效地增强呼吸系统的机能,从而帮助抵抗一些上呼吸道疾病,比如哮喘、感冒等。”

Mark 还指出,冬天气温低,人体很少出汗,练习常温或是高温瑜伽都可以帮助出汗排毒,还能增加身体关节血液和氧分的供应。

在寒冬中,身体越是缺乏运动,越是容易出现问题——筋骨僵硬,血液循环变差,尤其身体末梢的手脚,老是冷冰冰。还有生活、工作的焦虑、压力降低身体的免疫功能,让冬天四处招摇的感冒病毒很容易找上你。

那么,如何温暖舒适地度过这个冬天呢?

## 金吉鸟瑜伽“毯”无虚席

在金吉鸟珠江路瑜伽馆,尽管天冷,仍然有不少MM前来练习瑜伽。高温瑜伽在这个

# 明道瑜伽对位快乐运动

南京老牌瑜伽馆“明道瑜伽”一直以老会员的高续卡率著称,很多人在那练习了五六年!而且据说这家的瑜伽教练员培训,有100%的就业率保证。到底是什么样的一家瑜伽馆能有如此高的人气,带着这样的疑问,小记来到了明道瑜伽鼓楼店一探究竟。

## 纯女子瑜伽馆 让你自在轻松运动

明道瑜伽负责人唐总介绍,明道瑜伽3.3米的层高是南京瑜伽馆中少见的,整个馆中的通风效果特别好。地下供暖和木质墙面的细节处理,使高温瑜伽更环保舒适。严谨的管理、专业的师资、周到的服务使会员们把这里当成了自家的瑜伽房。

由于是南京唯一的纯女子瑜伽馆,所有会员到这里练习时可以完完全全地放松,尽情享受运动的快乐。外在平实,内在精致,是明道瑜伽的特点。

## 专业教练指导 满足你的需求

明道唐总介绍,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……这就要求提供锻炼的瑜伽场所的专业性,要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。它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,要做到这一点并不容易,不仅要维持素质更高的教师团队,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%,这充分地说明了学员们对明道理念的认可。

## 高温瑜伽“汗”并快乐着

明道瑜伽赵老师介绍,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。明道高温瑜伽馆有着纯水暖的锻炼环境,在锻炼的过程中,我们的身体被温和的、湿润的空气包围着,即使出了非常多的汗,也会前所

未有地滑嫩、滋润。所以,从这一刻开始,快换上鲜亮宽松的瑜伽服,调整一下心情,体验明道瑜伽的魅力,让自己重新爱上瑜伽吧。

# 全民“赛”健康 浩沙“显”实力

近日,2009“浩沙”杯全国万人健美操大赛总决赛在永川落幕,本次比赛成功燃起了全民健身热情,选手们不仅展现了健美操运动的独特魅力以及追求健康生活的新主张,还通过健美操这一特殊的表现形式,将中国各省市地方与民族文化用全新的视角得以体现。

自“浩沙”品牌诞生以来,一直坚守着“快乐、时尚、健康、活力”的品牌理念,传播着时尚健康的文化,致力于建立一个引领时尚健康生活的国际一流的健身产业集团,打造室内健身第一品牌。长期以来,浩沙一直不遗余力地支持全民健身的普及和推广,2009年,更是加大对全民健身的支持力度,与中央电视5台合作推出健美操普及推广栏目,到对“全民健身万里行”活动的全面支持;对《全国健美操大众锻炼标准》第三套规定动作的制订和发布的独家赞助,到与中国健美操协会联合承办万人健美操大赛,都是浩沙为推动全民健身推出的系列举措。

2009年11月,浩沙健身正式对外宣布成功并购浩泰健身51家店。并购后,浩沙健身直营连锁健身俱乐部已达86家,一跃成为中国店面数量最多、规模最大的健身俱乐部。这也代表着浩沙集团在推动全民健身运动方面将投入更多精力,搭建更优势的平台,为中国从运动大国向运动强国过渡做出自己的贡献。



# 这个冬天不太冷 南京文化产业 今冬着实火爆

尽管金融危机的影响还没有完全消退,可是在刚过去的圣诞节,全南京文化休闲产业最集中的商业街区——1912里却上演了傍晚时分数万人排队等待在各个酒吧门前的场面。尤其TOUCH酒吧更是人满为患。

记者在昨日的走访中发现,由于TOUCH最近一段时间活动频繁,从11月11日的光棍节主题活动,到TOUCH6(泰州店)隆重开业。从当红网络——高进TOUCH亲情演出,到圣诞——这个被不少时尚人群热捧的“孔子PK圣诞老人”主题活动。让TUOCH酒吧一下子在南京1912街区众酒吧中脱颖而出。据了解,TOUCH在元旦、新年都有着更精彩的主题活动值得广大喜爱时尚的朋友期待。届时也将会更有更为丰厚的礼品回馈给热挺TOUCH的新老朋友。

记者在昨日的走访中发现,由于TOUCH最近一段时间活动频繁,从11月11日的光棍节主题活动,到TOUCH6(泰州店)隆重开业。从当红网络——高进TOUCH亲情演出,到圣诞——这个被不少时尚人群热捧的“孔子PK圣诞老人”主题活动。让TUOCH酒吧一下子在南京1912街区众酒吧中脱颖而出。据了解,TOUCH在元旦、新年都有着更精彩的主题活动值得广大喜爱时尚的朋友期待。届时也将会更有更为丰厚的礼品回馈给热挺TOUCH的新老朋友。



**hosa Fitness**  
浩沙健身俱乐部

# 元旦快乐 浩沙大派送



**户部街店活动:**

①新年礼包年卡双人行**4560元**,固定两人使用,大礼包内容如下:一次  
性优惠**1180元**,赠送三个月价值**1760元**,赠送周卡二张价值**760元**,  
活动日期:2009年12月20日至12月30日,限50名,先到先得!

②惊爆价年卡**1080元**(15:00前进场有效),限**200名**!

地址:南京市白下区户部街29号力联大厦4F/5F  
电话:025-86892008

**升州路店活动:(1月份将试营业)**

新年礼包双人年卡仅需**2680元**(限**200名**),固定两人使用,当场入会  
赠送一个月会籍。  
地址:南京市秦淮区升州路167号  
电话:025-52259908