

# 明道瑜伽 慢活的滋味

从哲学意义上来说,慢活族是反现代的;从生活方式上来说,他们的生活态度对还在红尘俗世中的人们有所启发;而从身体健康来说,慢活族的生活方式无疑是大大优于忙忙碌碌的普通人的。就算工作再匆忙,只要你在生活中借鉴慢活族的态度,享受慢活的滋味也并非不可能。

## 慢活族,选择瑜伽慢运动

慢活族,运动起来提倡的是感受自己的身体,那么对于慢活族来说,瑜伽是再适合不过的慢运动了——作为将身体和精神集于一体的伸展运动,瑜伽经由轻柔、有韵律的动作来运动所有肌肉、内脏、神经和骨骼,使身体得到均衡发展,有很好的塑形和健身的作用。

据南京老牌瑜伽馆明道瑜伽负责人介绍,在明道瑜伽中,每个人都能找到适合自己的项目!想迅速

减肥、提亮肤色的朋友可以选择明道的高温瑜伽;工作压力大、颈椎不好、年龄在55岁以上的女性可以选择常温瑜伽;对现有工作不满意或者想重新开始的朋友可以考虑明道瑜伽学院的教练培训班,让你获得新生,100%就业是对你将来的保证。

## 高温瑜伽,酣畅淋漓地瘦身

明道高温瑜伽馆是理想的修炼场所:没有一滴胶、一滴漆,非常环保;采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员的情况。

据明道瑜伽赵老师介绍,高温瑜伽的功效非常好,在38℃以上的高温环境中,结合高温瑜伽的体式、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,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。

明道学员王小姐开心地说:“我从瑜伽上得到太多了。在每一次深深地呼气与吸气间让我的内心获得了宁静,我的腿变细了,胳膊更加结实,通过脊椎矫正甚至还长高了二厘米。”

## 芳疗瑜伽,让你做个香美人

明道瑜伽是南京为数不多开设芳疗瑜伽课程的瑜伽馆之一。据明道瑜伽负责人介绍,该馆芳疗瑜伽采用的精油是南京一些高档美容院使用的高档进口精油,纯天然,无毒无副作用,可以直接用在脸部皮肤上,唐总本人也一直在使用。

明道瑜伽根据精油功效的不同,每次课程都有不同主题,如薄荷主题,就是薄荷精油和少许天竺葵精油的混合,薄荷精油有振奋精神,消除疲劳的功效;柠檬精油中富含维生素C,特别有益于美白、收敛;天竺葵精油适用所有皮肤,有保湿、深层净化,促进皮肤细胞新生,修复疤痕的功效;而薰衣草精油能平缓神经紧张,减压镇静,很好的帮助睡眠。

据会员介绍,练习完芳疗瑜伽后那种香汗淋漓的感觉非常舒畅,并且香味还能持续一两天,真的成了“香妃”呢!

## 明道瑜伽学院,工作的保障

明道的瑜伽教练员培训已经开展了两年多,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称,就业率达到100%。据明道资深教练赵老师介绍,明道瑜伽培训有着十分高素质与高效率的教练团队,教授瑜伽知识与动作的老师从业经验都在8年以上。学员就业后,还能得到明道培训学院免费赠送的1年跟课实践,从老教练身上学习上课经验,不断完善自身技艺。正因为如此严格的培训制度,明道瑜伽学院才能成为你工作的强力保障!

快报记者 彭凌梅

## 适合的,才是最好的 选择正确的健身方式



“管住嘴,勤动腿”是健康专家告诫我们的人体健康要诀。除了养成良好的饮食习惯外,适当参加一些运动,身体才会变得更加健康!事实上许多人在年轻时不重视健身,老来才意识到它的重要性。“然而不是所有健身项目,都是适合中老年朋友参与的。”南京全民健身中心游泳馆未来水世界的韩教练说。

的确,我们身边的老人似乎比年轻人更热爱运动健身,晨起去公园遛狗、散步或者打太极拳、简单地伸伸手脚,这些运动是十分温和舒缓的。然而,也有一些中老年人并没有认清自身的身体情况,什么结伴去爬紫金山啦、清晨跑步啦、打羽毛球啦等等,殊不知这些运动其实暗藏风险——登山、跑步运动对中老年人的膝关节和脚踝关节磨损都比较大,时间长了会导致关节功能障碍;羽毛球运动对抗程度过于激烈,极易造成运动损伤。

那么,如何选择适合自己的健身项目呢?据未来水世界的韩教练介绍,游泳是一项全身运动项目,素有“运动之王”的美誉。它不仅能提高人的心脏、肺部功能及身体抵抗力,更能起到减肥塑形的效

果。而且,它不仅能够锻炼身体,还可以磨炼人的意志,几乎适合所有年龄段的人,是最好的一项健身运动。由于运动强度易于控制,所以特别适合中老年运动群体。

南京全民健身中心游泳馆拥有八赛道50米的标准泳池:它拥有自然采光的超大天窗,户外光线穿过玻璃屋面直射水面,使人置身室内却能够享受大自然的景观;馆内常年恒温,池水温度常年保持在28℃左右,是南京为数不多的采用24小时臭氧循环杀毒的游泳场馆之一,优良水质让您放心畅游;更有大型器械健身区、SPA水疗、干(湿)蒸房、鹅卵石道免费供您享用……

怎么样,来未来水世界游泳是不错的选择吧?但不要以为“水世界”就是单一的游泳场馆哦,它还拥有女子瑜伽健身馆和一个供高端人士选用的VIP健身会所呢:瑜伽馆有700平方米的空间,拥有常温、热力、私教三个瑜伽房和一个大操课房,分别开设基础、普拉提、纤体、芳疗等专业瑜伽和形体芭蕾、肚皮舞、街舞、有氧拉丁等有氧操。环境清新素雅,颇符合现代女性的审美爱好。

**聘:** 前台接待  
女性形象佳,  
沟通能力强  
86602958



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

## 瑜伽教练培训

60天的体能开发

+专业导师60天悉心教导

+365天免费实习跟课

+新课免费指导

+100%就业率保证=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;

明道瑜伽学院,让您引发自身的深层次改变,从无到有,真正成为一名技术、技巧与灵性相结合的高水平瑜伽导师

目前为止,所有学员100%的就业率,  
是我们对您的保证!

## 本季特惠招生:

资深华裔导师,小班上课,课程重点教授瑜伽初、中、高级体式,瑜伽调息法、三脉七轮、营养学、人体解剖学等等。培训历史久、口碑好、课程精、导师优秀、附加值高。

报名咨询电话: **83209798** 赵老师

1) 买门店活动年卡,  
免费送季卡及专业瑜伽服一套。

买季卡或半年卡,  
加**3.8**元,赠送**38**天会籍及专业法瑞尔锻炼服;

2) 瑜伽特价年卡**1380**元起,  
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

庆“三·八”