

静远瑜伽, 美妙初体验

静远, 宁静致远, 正应了名如其“人”的道理。来看看静远瑜伽的会员怎样描述自己在静远的美妙瑜伽初体验吧!

第一次到静远是送侄女来上课, 在客厅和可爱的前台 MM 聊天, 对瑜伽产生了兴趣, 于是我约了体验课, 第一次就上的侯老师大师的课: 艾杨格瑜伽——我从来没有听过的名字, 甚至很费劲地记住了它。一节课下来, 因为课上侯老师有很多放松动作, 用来调整呼吸, 放松腰、背、肩、

颈, 一节课下来满头大汗, 但是通体舒适, 那天晚上的觉也睡得特别香。

体验一: 选择专业的教练很重要。初到会所, 和侯老师聊天中得知他的真实年龄, 让我小吃一惊, 其年轻的外表和良好的心态使我羡慕、佩服, 这就是我决心坚持练习瑜伽的原动力。在专业教练指导下, 不用忍受, 不必强求, 不会损伤身体, 却能不断进步, 身体渐渐柔软, 心情渐渐放松。

体验二: 把瑜伽带入生活更是其乐无穷。学习瑜伽时间不长, 我刚学了点皮毛就在家半瓶子醋晃荡了, 说好听点和家人分享吧。有一次在侯老师指导下, 我学会了用椅子练习肩倒立, 于是就在家显摆起来, 老公看了也饶有兴趣地想试试, 也对倒立产生兴趣, 那几天, 每天坚持练倒立几分钟, 现在不需要有人在边上, 自己就能独立翻上去。学会了呼吸法, 我又在家卖弄起来, 老公也练起了腹式呼

吸。我告诉他, 要想长寿就要学会深长缓慢的腹式呼吸哦。我的先生在我的熏陶下, 也有了小小的进步。

体验三: 练习瑜伽需要掌握正确的方法, 循序渐进。在一知半解的状态下, 没有导师在时, 有的动作是不能自己在家随便练的。瑜伽不简单, 好玩归好玩, 前提是掌握了保护自己身体的规则后, 再进行正确的练习, 避免伤害到自己。否则, 不但不能受益, 反而带来损伤。



老区大食坊, 实实在在的惠民美味

说起苏北菜, 自然就会联想起它的特色——原汁原味、汤汤水水, 以及朴实无华的特质。老区大食坊不仅主做苏北菜、草鸡汤、地方八大碗、河湖鲜、土猪肉等各种菜肴, 就连 80 后美女老板都是那么的实在: “民以食为天, 我们家的招牌菜留不住人是我的事, 就怕人不来!”

原生态特色鲜明



汤汤水水苏北菜, 毋庸置疑, 草鸡汤就是最典型的连肉带汤的好滋味。老区大食坊的鲜汁鸡汤是经过数小时的土灶熬制后出炉的, 鸡香扑鼻, 熟悉的吃客们一踏进店堂, 就点吃草鸡汤, 因为原材料纯正绿色、菜肴制作完全按苏北传统

烹饪。

雁鹅口味天下绝

还有美味堪称“天下一绝”的雁鹅。老区大食坊的雁鹅是野雁和家鹅杂交的品种, 皮薄, 且全身没有半点肥肉。香辣田螺烧雁鹅和雁鹅煲鱼饺这两道菜都是采用精选 3 年以上纯吃杂草杂粮的老雁鹅烹饪而成, 只不过前者是与田螺一起烧, 螺鲜肉爽, 香辣浓郁, 滋味美不胜收。后者小火慢炖 4—5 小时, 不用鸡精味精, 鹅肉在吸收卤汁之余不断渗出自身的精华, 中途加入秘制鱼饺, 汤浓香味鲜, 口感实乃一绝。

超级大放送

现在来老区大食坊品美食, 还有力度极大的优惠活动呢: 消费满 100 元, 享受招牌菜 5 折, 或是消费满 300 元免费吃招牌菜 (二选一); 晚餐消费满 528 元还送洋河海之蓝 1 瓶, 满 999 元送 2 瓶, 以此类推。



从此迷上“刘一锅”

大厂店开业酬宾优惠空前绝后

百度搜索一下“刘一锅”, 满眼都是“刘一锅”的辉煌和对它的赞誉, 短短几年连锁店覆盖全国各省、市、自治区, “刘一锅”演绎的传奇火锅色彩在业内被津津乐道。全国第 430 家连锁大厂店开业在即, 值得广大食客期待的是: 开业期间, 刘一锅的酬宾活动优惠幅度将空前绝后。

所有荤菜类涮品无限量免费吃

所有荤菜类涮品“不要钱吃”真的! “无限量免费吃”真的! 开业期间老板海量迎客, 只是希望广大食客吃多少要多少, 别浪费就行。其实刘一锅的主打锅和特色锅都已经非常便宜, 譬如 38 元一锅的筋头巴脑一锅香 3 个人都够吃了, 再加上无限量免费的

荤菜涮品, 让你吃个够。想想“刘一锅”的浓香四溢, 忍不住让人垂涎三尺。大厂店又将再次火爆地演绎它的神奇魅力。

人间之美味, 大繁至简极

所谓的刘一锅就是筋头巴脑锅系列: 主要分为主打锅——筋头巴脑一锅香; 三个特色锅: 筋头巴脑牛肚锅、筋头巴脑牛尾锅、筋头巴脑滋补锅。主打锅主料: 排酸牛肉、肉筋、板筋、心管等, 其他几个特色锅的主料主要为毛肚、排酸牛肉、肉筋、板筋、心管、牛尾、牛蛋等牛部位肉和下货产品, 并辅以独家秘制的料包、枸杞、大枣等十五种中草药配料。

除了核心菜系筋头巴脑锅之外, 还有诸多的特色菜系相衬托。如蔬菜涮锅系列、特色小炒系列、精致小菜系列等等都显得极为精致和隽永, 既经济实惠又很符合大众饮食的习惯。



静远瑜伽·YOGA

静远瑜伽



瑜伽、舞蹈、跳操、太极、汗蒸

活动二: 超值 **特惠年卡880元** (限量20张)

购任意年卡 (特惠卡除外) 即送 **价值1080元惊爆大礼包**, 美国H&Y专业瑜伽服一套, 铺巾一条 (或PVC环保瑜伽垫), 6次大师班小课卡20次汗蒸卡。

活动一: **3**人团购年卡, 另送年卡**1**张。

预约免费体验 QQ: 1417430661 或拨打门店电话预约体验!
更多优惠信息请见: 西祠讨论版 <http://b1102282.xici.net>

将亲临南京传播瑜伽真实理念

印度瑜伽导师 阿密特—阿亚

他是一名智者, 一名闻名于众的导师, 他的学生遍布超过35个国家, 人们那么喜爱贴近他, 哪怕能跟他进行简短的交谈。

瑜伽是如此的博大精深, 要理解它你可能要花费10年的时间, 也可能只要你一个小时你将会领悟什么是真正的生活, 如何做自己, 爱他人。

在阿密特老师的课上, 你会真正的学习和理解瑜伽的精髓!



培训主题: 瑜伽冥想
时 间: 2010年5月2—4日
报名地址: 静远瑜伽各门店均可接受报名。
上课地址: 石鼓路42号建华大厦1806室
全程费用: 1500元/人
人 数: 30人, 人满即止
更多资讯请致电: 58817070 18936871090 刘老师



独家推出

肩颈腰背痛修复课程

本课程是HOU YOGA结合瑜伽专用辅助工具的身体修复课程, 调整脊柱椎加强按摩与缓解肌肉劳损, 是瑜伽与舒适生活的完美体验。适合企业、机关团体、员工集体开班。

团讯电话: **58817070**

新街口店: 石鼓路42号建华大厦1806室 电话: 83378599
山西路世贸店: 山西路67号世贸大厦A2座802室 电话: 58817070
河西店: 江东北路91号典雅居大厦22楼 电话: 86470866
溧水三元新村店: 三元新村17号门面 (弯子口向东200米) 电话: 57200418
北京东路店: 北京东路40号-10三楼西 (土壤研究所对面) 电话: 83641126
(以上活动最终解释权归会馆所有)