

瑜

伽时间在合掌间凝固

带着一身刚练完的汗静静地坐在电脑前,想起1年半前,通过偶然的机会我来明道上了第一节瑜伽课,当时没有体验直接上了谢教练的课,我站在靠门的位置上,努力地跟着教练做每一个动作,混乱的呼吸、不得要领的动作,大汗淋漓,我想退缩,因为我无法坚持每个动作,但我一想既然选择来了,那就坚持下去,这一坚持就是1年零7个月……

不上大汗淋漓但至少汗涔涔了,我会努力体会身体在这个动作中的点滴,注意这个动作的每个细节,调整好自己的呼吸,更关键的是要专注,专注于自己的身体,虽然一个简单动作但我觉得效果很好。

但我也不能排除体位很牛气的人,我会很羡慕他们,觉得他们做得很美,我会在我的锻炼中加强对自己的要求,从而一步步地提高自身。不刻意地急功近利地去模仿一个高难度的动作;每次在练习一个体位的时候,尽可能地按照教练的提示去做到位;还有一点也是我的个人体会,就是关于“平衡”。“树式”大家都练习过,我记得我一开始站都站不稳,更不要提将双手合掌举过头顶了,每次练习我就一个字“倒”,后来我在练习的时候发现一个关键点,每次练习这个动作的时候你不妨先问问自己,你心静下来了吗?你心无杂念了吗?如果这样,那你就不会跌倒,当你心完全静下来后你会发现音乐的伴奏声离你很远,这时你轻轻地闭上眼睛,你的身体你的心灵完全沉淀在瑜伽这一古老神奇的运动中,你自然就会站的比大树还稳固。哪怕周围的环境再嘈杂,身边的同伴摔倒无数,而你依旧沉静在自己的世界中,想象着“天上云卷云舒,门前花开花落”,时间仿佛在你的合掌中凝固,你就是顶天立地的苍天大树。

感谢瑜伽让我感悟到了很多东西(明道会员 帕秋)
彭凌梅 整理



明道:做会员的贴心好友

作为明道的负责人,我一直希望提供给会员最为专业、最安全的指导,无论哪个会馆环境的好坏、卡型价格的高低、会员的多少,教练一定是专业的,有职业道德并爱护学员的身体,上课氛围一直是积极向上的。一切运动以遵循我们身体健康原理的前提下选择合适自己的运动,只有这样,才能取得会员的信任。

我认为一个会馆做得好不好不能单靠营销人员的忽悠,中国的健身行业太缺乏信任了,你忽悠了一次,会员也只上一次!我们的会员是我们最好的销售人员,她认可我们、承认我们的同时会介绍很多朋友来,这样的成单率是100%,而明道就是这样的。基本很多老会员都会介绍朋友来,老会员续卡率也非常高,基本都是两年卡这样续。

明道瑜伽馆为什么会成为会员心目中的贴心好友呢?这是因为明道瑜伽特别注重会员的感受、体验,以温情为纽带,牢牢抓住会员的心。比如在会员生日时,明道会送上来自会馆的问候和一点心意,让每一个加入的会员感受会馆的用心和细致;比如开展免费的瑜伽讲座,内容包括商卡排毒、呼吸讲座、体位纠错、课程选择、瑜伽历史等,让会员更加了解怎样修习瑜伽;比如组织会员参加户外活动,如紫金山畅爬、羽毛球联谊、美食探店、读书会等各种社交性活动,为每一个加入明道的会员提供最大的交友空间,让我们的心灵空



明道总经理唐静一家

间得以获得最大的扩展空间……

还有09年刚兴起的明道健身俱乐部“礼品送不停”活动,活动初期就获得了很多会员和非会员的广泛关注,更是有许多会员在日常的看帖发帖中积攒了一定的分数,分别获得了各种不同的奖品,如私教课程、瑜伽服、一日游旅行等。明道在2010年加入了更多的礼品和更合理的积分方式,快快加入进来吧。

这许多温馨的细节,构成了会员心目中明道的形象,那就是舒心得像自家的瑜伽房一样。明道这样注重提高会员的体验感受,难怪明道的会员这么死心塌地地跟随啦!

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

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、高级体位,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。

年度新开 有氧团课培训: 热力球+踏板+普拉提(顶级教练培训) 超低震撼价: **3800元**

适合对象:立志从事此行业或已从事教练工作的希望进修的人员

报名咨询电话: **83209798** 赵老师

迎五一特惠

1) 瑜伽特价年卡 **1380元起**

2) 购买门店季卡或半年卡 **加5.1元** 赠送1个月会籍

购买门店活动年卡 **加51元** 赠送季度卡及顶级专业瑜伽服一套

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录明道瑜伽讨论版: <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号新展国际大厦裙楼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