

# 身心就这样被瑜伽唤醒

忽然间，“瑜伽”两个字，在我们眼前晃来晃去，掠过耳边的次数越来越频繁。逛街，居然还看到有女孩背着印有瑜伽打坐图样的布包。瑜伽，真的适合我们吗？是不是还要继续寻寻觅觅地观望？这里，我们打算向你赘述瑜伽为什么那么神秘那么诱人，因为说来话长。我们仅仅建议：不妨赶快换上柔软的棉衫，亲自去“触摸”瑜伽。



## ■风尚 “冥想”让心灵深呼吸

如今，瑜伽这种追求灵魂与宇宙和谐统一的修行哲学，已经发展成一系列从身体到精神的完善科学的修养方式。它所倡导的健康平和的人生态度，身心和谐的观点，和行之有效的锻炼方法，正顺应了身处嘈杂纷繁的都市中的人们渴望回归宁静放松的心态。走访了南京的瑜伽馆后，记者发现开设冥想与呼吸课程的非常少。“瑜伽冥想的目的在于获得内心的和平与安宁，以致达到无限的精神之爱和幸福智慧，是瑜伽的最高境界。”禅园瑜伽馆的赵经

介绍，瑜伽冥想对人的健康也产生非常积极的影响。瑜伽冥想者由于内心更为平静，也会感到自己少一点紧张、怒气等等。这又意味着，他较少可能患上那些由于紧张与忧郁引起的疾病。从某种意义上说，由于人的免疫系统是和人的心态紧密相连的，可以说，瑜伽冥想是最强有力的预防性医药。此外，瑜伽冥想练习者更能做到放弃那些对其健康有摧残力的坏习惯，如饮酒、吸烟、吸毒等等，是确保身体与精神两方面都健康的关键方法。

## ■链接

### 诺亚方舟集团岁末巨献 “王子演艺会所”再续精彩华章

诺亚方舟集团在南京已走过了辉煌的五年，全力打造五星级演艺会所，首次将“蹦迪”和“女模超市”等娱乐方式引进古城南京，他们不断创新，打造一个又一个极具影响力的品牌，前卫、时尚、动感的夜生活，为南京娱乐业浓墨添彩，奏响新的乐章。岁末将至，诺亚方舟集团在南京打造的第十家娱乐会所——“王子俱乐部演艺会所”，将

于12月18日隆重开业。王子俱乐部演艺会所，位于龙江体育馆二楼，是诺亚方舟集团注入重金打造的，数十名模特佳丽走秀，倾情打造靓丽风景线，健康时尚的经营理念，优质的服务，精英班底热力打造，诠释了诺亚方舟人追求卓越的精神，他们将再次打造娱乐神话，引领和推动南京演艺行业迈向新的高度。

## ■解读 瑜伽为何在南京大热?

瑜伽以其所特有的文化内涵及众多功效吸引了越来越多的人纷纷加入到了瑜伽练习的行列中，在短短的两年内，南京瑜伽馆如雨春笋般遍地开花。金吉鸟专业瑜伽馆这个南京瑜伽业的后起之秀，在这两年内，以直营的形式完成了6家店的战略布局，一举成为南京瑜伽市场上举足轻重的领军品牌。瑜伽为何大热？金吉鸟何以领军？记者展开了一番探访。

据介绍，瑜伽是集体位、呼吸、冥想于一体的修

炼方式，是最好的有氧运动，有纤体瘦身、美容养颜、调节睡眠、舒心减压、提高免疫力、改善循环系统、调节消化系统、康复治疗等主要功效。经过和金吉鸟专业瑜伽馆会员们的交谈，记者了解到来这里的会员主要的目的是瘦身塑型、排毒养颜和缓解压力、平静心灵，前者大多练习高温瑜伽、热力流瑜伽和普拉提，而后者一般只选择练习传统瑜伽。

据了解，金吉鸟专业瑜伽馆目前在南京拥有六家大型直营店，每家拥有高

温馆的店面都在500平方米以上，是南京市场上规模最大的瑜伽健身连锁机构。记者看到，金吉鸟的高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部都分开授课，所有场地都使用了水循环地热系统，避免了传统电采暖带来的辐射，更加舒适、安全、不干燥。师资方面，这里的教练都经过权威机构的系统培训，自身的形体及素质都十分优秀，且高薪聘请有印度瑜伽大师驻馆授课及教练培训。

本版撰文 实习生 王凡 快报记者 闫弋

# 金盛王 洗浴集团

## 12月8日 汉中门店 改造完毕 隆重开业

### 120分钟全套 仅收110元

免服务费38元 送拔火罐

长期招聘按摩技师 (不会者可培训, 免费食宿)

汉中门店电话: 86615818 地址: 虎踞南路29号(汉中商场向南200米) 特色: 双杠裸背  
首禧园店电话: 84867330 地址: 白下区体育中心内紫金向阳渔港北侧50米红绿灯西转 特色: 泰式露背

# 禅园瑜伽馆

## 庆祝圣诞!

### 人家送礼我送钱

# 超级震撼

## 一周二次年卡 2180元, 限量20名

本卡不限高温、常温含洗浴; 前5名入会者再加送1个月会籍期

预定专线: 84639268, 84639368  
会馆地址: 龙蟠中路南京电视台旁锦江丽舍1楼

因为是以成本价销售, 为了避免扰乱市场, 故只推出20名, 敬请谅解!

价格不玩虚的, 优惠一杆到底, 直接以现金形式返还, 禅园瑜伽馆所有卡种没有二次消费, 既省钱又省心。禅园瑜伽馆所有卡种均包含高温常温课程, 含洗浴, 提供免费花茶、浴巾和沐浴用品。

印度大师执教, 开设冥想与呼吸课程  
环境舒适典雅, 两间教室全地暖铺设

## 50元2人3天无限体验活动热烈进行中.....

# 金吉鸟健身连锁

Lucky Bird Chained Fitness Club

## 瑜伽 · 游泳 · 跳操 · 器械 · 教练培训

# 金吉鸟健身

## 金吉鸟专业瑜伽馆

瑞金路顶级店火热预售中.....  
咨询热线: 84702468 84721128  
(请就近至各门店咨询、办理入会)

## 金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班及业余班)  
瑜伽学院首期导师班招生特惠  
初中级班 2000元 初中高级 3600元 初中高级 4800元  
网球场瑜伽班: 12月11日-12月20日 (优惠价2800元)  
流瑜伽: 12月21日-12月27日 (优惠价2450元)  
咨询热线: 84799686

## “圣诞大礼包” 火热赠送中.....

金吉鸟专业瑜伽馆

- 龙江店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 B6371997
- 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美国际南二楼 84702468 (含润发斜对面, 地税局旁)
- 新街口店: 石鼓路42号建华大厦2706室 84702468
- 山西路店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 83200879
- 珠江路店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 84721128
- 牌楼巷店: 牌楼巷47号—1金吉鸟·万源健身会所内 86663232 (此处有瑜伽、游泳、跳操、器械)

金吉鸟专业跳操中心

- 龙江新城市店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371998
- 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号(金吉鸟·万源健身会所内) 电话: 86663232 86619295

金吉鸟·万源健身会所

- 地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

- 地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304室 电话: 84799686