

探访南京瑜伽名店

# 金吉鸟,做专业的瑜伽馆

瑜伽所拥有的丰富的内涵文化以及修身养性、美容塑身等众多功效都令众多明星对其趋之若鹜,许多国际巨星诸如歌坛大姐麦当娜,奥斯卡影后妮可·基德曼,甚至还包括了英国女王都是瑜伽的受益者,为了零距离接触瑜伽,记者来到南京人气最旺的金吉鸟专业瑜伽馆,了解这里的专业课程。

### 瑜伽功效多 练习者各取所需

在金吉鸟专业瑜伽馆,记者了解到瑜伽是集体位、呼吸、冥想于一体的修炼方式,是最好的有氧运动。有以下主要功效: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。记者来到“金吉鸟”的时候,正值下课时间,会员们刚练习完,部分会员围着印度外教Malik,正在用英语亲切地交谈着;部分会员在休闲区小憩,轻声交流着锻炼心得;在另一个教室,记者看到一位气质特别的美女老师正在辅导2位阿姨挂在绳子上,经打听,原来这就是艾扬格瑜伽,

老师正在用绳子辅导特殊群体进行练习和治疗,记者遍访南京瑜伽馆,第一次在金吉鸟看到了这样更专业、全面的设施。经过和会员们亲切交谈,记者了解到这里的会员带着各种目的,主要的2个目的是瘦身塑型、排毒美颜和缓解压力、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。

### 高温瑜伽最IN的练习场所

据了解,金吉鸟专业瑜伽馆目前在南京拥有七家直营店,每家拥有高温馆的店面面积都在500平方米以上,是南京市场上规模最大的瑜伽馆。记者看到,金吉鸟的高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部分开授课,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系统培训,自身的形体及素

质都十分的优秀,且高薪聘请有印度瑜伽大师驻馆授课及教练培训。

### 普及瑜伽 实惠价格

金吉鸟的负责人说,金吉鸟一流的师资和一流的环境却只有大众的价格,这也是得到广大消费者肯定的一个主要原因。“一方面是出于快速占领市场的考虑,一方面也是为了普及瑜伽,让更多的人消费得起。”记者了解到,金吉鸟专业瑜伽馆瑞金路顶级店和大行宫顶级店分别将于3月中旬及五月中旬揭开神秘面纱,届时众多瑜伽爱好者又多了一个专业、时尚的去处!瑞金路顶级店及大行宫顶级店预售特惠又增加了些名额。另记者获悉,适逢“三八节”,其他分店正特惠酬宾,凡购年卡者,除享受特价外,还可以参与加8元送一套瑜伽服及加送两个月的特惠;凡感兴趣的教练均可打进电话预约免费体验常温瑜伽一次。

## 瑜伽教练 悄然兴起的绿领职业

在崇尚健康、时尚的今天,瑜伽这一来源于古老印度文化休闲健身方式,已被越来越多的人所接受并喜爱,与此同时,瑜伽教练这一时尚、高薪的职业也逐渐开始炙手可热起来,并被人们称为“绿领职业”。

绿领职业,就是将蓝领的健康体魄、白领的知识教养、金领的优厚待遇和粉领的悠闲自在集于一身的职业。这样一份既健康、时尚又高薪的职业,一定让很多人羡慕并心动吧?那么如何才能成为“瑜伽教练”呢?

位于山西路67号世贸中心A座15A03静界瑜伽中心是“国际瑜伽师认证协会授权的江苏省分会”,全面负责江苏省地区专业瑜伽教练的培训及考核工作,长期举办初、中、高级国际瑜伽教练全日制及周末培训班,为学员提供专业而系统的培训,并免费安排实习或推荐就业。静界所有教练均是资深老师,不仅通过专业资格认证,拥有丰富教学经验,更潜心钻研东方文化,兼具瑜伽奉爱精神,真正从内心关爱每一个人。

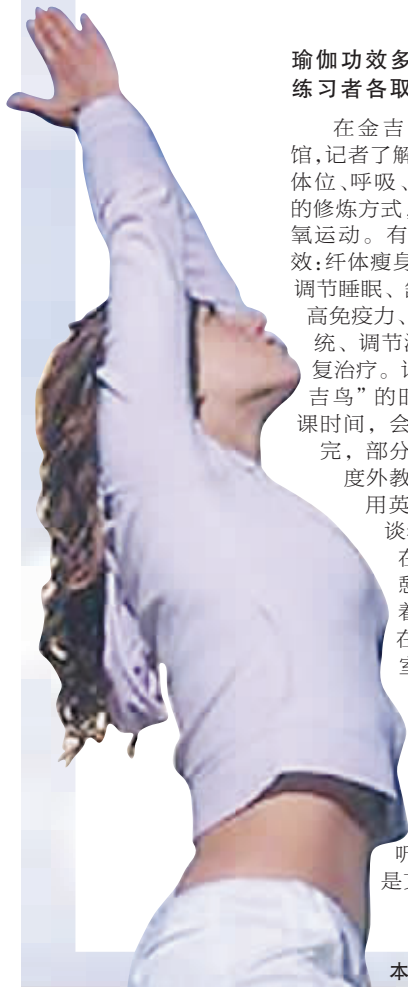
### ■相关新闻

## 一个月,速成瑜伽教练

刘小姐大学毕业后,长期的伏案工作打乱了原先有规则的生活状态。“我患上了严重的失眠,甚至内分泌失调,经常出现莫名的烦躁情绪,家人建议我为了身体,最好换一份工作。一个好朋友建议我尝试做一名瑜伽教练,锻炼身体,还能得到一份很好的工作。”刘小姐慕名来到了中国瑜伽行业协会江苏分校。经过一个月的艰苦训练,现在的刘小姐已经是一名合格的瑜伽教练,并被推荐至龙江一家高级会所做瑜

伽教练。她表示会一辈子练瑜伽。“只有这样,我才能从一名合格的瑜伽教练成为一名优秀的瑜伽教练。”慕名来中国瑜伽江苏分校培训的外地学员也很多,对于来南京参加培训的他们而言,全日制封闭式授课是最合适的了。业内资深导师授课,一个月的强化训练,循环教学模式,包教包会,掌握最深、最前沿的国内瑜伽全面技术课程。刘小姐通过两个月的练习,身体越来越柔韧,气质也比以前高雅了,结识了很多在瑜伽上有较高修行的朋友,同时还能一边学习,一边听课,理论、实践结合,进步特别大。

本版整理 黄建军



本版均为资料图片



## 金吉鸟瑜伽

### 金吉鸟专业瑜伽馆

<http://b572828.xici.net>

**迎“三八”特惠活动**

购瑜伽年卡加8元送1套瑜伽服,另加送两个月

# 三八节的礼物 你准备好了吗?

**大行宫顶级店 瑞金路顶级店 火热预售中.....**

咨询热线: 84702468 84721128

(请就近至各门店或现场咨询、办理入会)

- 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
- 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南三楼 电话: 84702468 (金润发斜对面、地税局旁)
- 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84702468 84721128
- 新街口店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
- 山西路店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879
- 珠江路店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
- 牌楼巷店: 牌楼巷47号—1金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663232 (此处有瑜伽、游泳、网球、器械)

## 金吉鸟培训

### 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**

(首期班3月10日开始)

初级班 2000元  
初中级 3600元  
初中高级 4800元

咨询热线: 84799686

证书——由世界瑜伽联盟认证,印度Swamy Sivananda瑜伽研究学院颁发的权威证书。

师资——由印度Swamy Sivananda瑜伽研究学院的总教学总监R.Sivanandam主讲。

主讲教练: R.Sivanandam

## 金吉鸟健身

### 金吉鸟万源健身会所

- 1: 游泳 南京十佳泳池 年卡1888元 (现特价8折优惠)
- 2: 健身 年卡1888元 (现特价7折优惠)
- 3: 游泳+健身 特价卡 2280元

□ 地址: 牌楼巷47—1 (万源大厦附楼)

□ 电话: 86663232 86619295

### 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