

随着南京瑜伽热潮的兴盛,越来越多的瑜伽爱好者都有一种强烈的愿望,想加入到瑜伽教练这种新兴时尚的职业队伍中来。瑜伽教练这种具有高层次、高素质、高薪酬特点的城市高级白领阶层,已经得到了社会各界的高度认可与广泛尊重。

瑜伽教练,时尚高薪的舞者

职业前景 时尚高薪前景看好



专业的瑜伽教练在演示各种体姿

现今社会,快节奏的生活,巨大的工作压力,令许多现代人都处于亚健康状态,人们逐渐认识到身心健康的重要性。而瑜伽作为全球最为流行的健身运动,正是由于它对身心健康的双重调节而被人们推崇备至,吸引了越来越多的人加入到瑜伽练习的行列中来。

练习瑜伽能够让人心态平和,身体放松。因此,在都市白领中,越来越受到喜爱,随着火爆程度不断升高,在中国掀起了学习瑜伽的热潮。随着瑜伽热的兴起,国内瑜伽馆数量迅速扩张,同时还有众多健身俱乐部和美容机构纷纷开设瑜伽健身班。但还是未能满足

市场的需求,仅北京市就有大大小小的瑜伽馆和健身中心几百家。随着瑜伽事业的蓬勃发展,瑜伽教练显得尤为重要,大量瑜伽机构缺乏受过专业系统培训的高素质瑜伽教练。

据统计,如今在北京、上海、广州、济南等各大城市中,瑜伽教练的月收入都在3000至8000元之间。无论是从工作环境、工作内容,还是从工资待遇、工作性质来说,瑜伽教练都表现出其强大的吸引力。其不仅可以在工作中给其他人送去健康与快乐,而且对于瑜伽教练自身来说,也是十分有益的。

目前,在国内大中型城

市的瑜伽教练大都以兼职为主,一般每小时课时费均在80~300元之间,在北京,一个有经验的瑜伽教练月收入在5000元以上,最高收入可达年薪20万,相当于国内一般经理人的年薪。极具诱惑力的薪资待遇、轻松的工作环境以及相对自由的工作时间,专业瑜伽教练已成为时尚男女共同追求的热门职业。根据统计数据显示,在瑜伽馆中参加练习的会员有90%没有瑜伽练习经验,大多数练习者都是新增会员,瑜伽教练员的职业前景备受瞩目,瑜伽教练不仅收入高且稳定,还是一个工作压力小、修身养性、轻松愉悦的职业。

职业训练 正规学习系统培训

很多人都想尽快成为一名幸福的瑜伽教练,然而大部分都对瑜伽教练这种职业缺乏深入的了解而屡屡裹足不前。对于不了解瑜伽教练职业特点的人来说,这种职业是神秘的、是高不可攀的。其实,任何一名没有瑜伽基础的普通人,只要经过一定时间的正规学习,都能够成为一名合格的瑜伽教练。

在很多人的印象中,瑜伽就是一个体位姿势,其实

这是不全面的。瑜伽总体上讲,分为呼吸法、冥想法、体位法等各个部分,而体位法只是瑜伽博大精深文化内涵中的一小部分。每个人在拥有了一定程度的瑜伽知识之后,在具备了一定水平的瑜伽专业技能之后,就完全可以胜任瑜伽教练的工作要求了。对于身体的柔韧性、灵活性、平衡性等方面的锻炼,则是一个长期的慢慢积累的过程,是完全可以在工作过程

中渐渐逐级提高的。虽然要成为一名瑜伽教练并不是想象中的那么困难,瑜伽运动老少皆宜、人人喜爱,瑜伽教练也是很多人都能够实现梦想,但要想成为一名合格的瑜伽教练,却也并非仅仅凭短短几天的学习就能够速成实现的。

瑜伽教练正在成为吃香的行业,也因其时尚、高薪、自由,成为众人羡慕和首选的职业,不过在选择培训机构时,

一定要选择正规的机构。据了解,现在国内许多瑜伽教练培训机构的课时安排大多相似,要么是五天、要么是七天,最多的是两周。在这么短暂的时间里,学员很难对瑜伽有全面的了解,很难将自己的专业技能提升到一个较高的水平,也很难胜任瑜伽教练的职业要求。业内人士表示,想成为一名合格的瑜伽教练,必须要接受系统的培训和正规的学习。

本版整理 黄建军

探访南京瑜伽名店——金吉鸟专业瑜伽馆



谈,记者了解到这里的会员带着各种目的,主要的两个目的是瘦身塑型、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系统培训,自身的形体及素质都十分的优秀,且高薪聘有印度瑜伽大师驻馆授课及教练培训。

瑜伽所拥有的丰富的文化内涵以及修身养性、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伊丽莎白都是瑜伽的受益者。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。

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,有如下主要功效: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,一位气质特别的美女老师正在辅导两位阿姨挂在绳子上,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,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。

经过和会员们的亲切交





金吉鸟瑜伽

金吉鸟专业瑜伽馆

练习瑜伽

——我只选择金吉鸟!

瑞金路顶级店
3月18日正式营业

大行宫顶级店
5月18日正式营业

庆瑞金路店开业大吉,购瑜伽年卡,加18元,赠送瑜伽服一套另加送两个月(大行宫店除外)

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号达美御园南二楼 电话: 84796899 (金润发斜对面,地铁局旁)
- 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84702468 84721128
- 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
- 山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879
- 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
- 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号-1 金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663232 (北苑奇瑜伽、球类、器械、器械)

网址: <http://b572828.xici.net>



金吉鸟培训

金吉鸟瑜伽学院
(全日制、周末班及业余班)

初、中、高级教练班	10800元	特惠价 5800元
流瑜伽教练认证班	2600元	特惠价 2000元
艾扬格瑜伽教练认证班	2600元	特惠价 2000元
阿师汤伽瑜伽教练认证班	3600元	特惠价 2800元
肚皮舞教练认证班	1600元	特惠价 1200元

★ 初、中、高级连报者,同时报流瑜伽、艾扬格瑜伽、阿师汤伽瑜伽教练认证班 仅需另付3200元(限前8名)

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

师资——由印度 Swami Sivananda 瑜伽研究学院的教学总监 R. Sivanandam 主持。

咨询热线: 84799686
地址: 石鼓路42号建华大厦1304室 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

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理 定版热线: 025-83853255