

练孕妇瑜伽,做快乐妈妈

本刊联手明道瑜伽,征集首批 20 个免费体验名额



2008年奥运会在北京举办,在拉动经济的同时,围绕“奥运”而衍生出的“奥运效应”也逐渐成为一种潮流,其中,在2008年生一个“奥运宝宝”就是很多家庭在今年准备“实施”的大事。于是,挺着“傲人”的身姿走在闹市中的“大肚子”满目皆是,时髦的孕妇瑜伽也成了新宠。

瑜伽,孕期安全运动

从怀孕到分娩,女性的身体和心理要经受一系列巨大的变化,身体如同气球一样膨胀。为了孕育腹中的胎儿,她们不得不继续放纵胃口以补充营养,还不敢“轻举妄动”。

“这种生理、情感和心灵上的变化,会使孕妇们感受到巨大的压力。”明道瑜伽的金牌教练赵老师已有6个月的孕身,和许多孕妇的经历一样,赵老师也经常遇到医生建议她参加产前班,进行一些轻柔的锻炼,但她觉得,现在的人们过分强调万无一失,强调安全,不要说运动,连许多外出活动均被禁止,骤减的社会关系、微弱到几乎没有的运动量,封闭而狭小的环境,使得诸多心理问题得不到疏解。在赵老师看来,在怀孕期间大可不必中断或减少正常的锻炼,科学地安排一些运动对母体和胎儿双方都有好处。“孕妇瑜伽”不仅对孕妇的健康有益,更能使其心情愉悦、充满活力,使之更加有利于分娩。

据了解,瑜伽已被许多准妈妈证实是安全的孕期运动,瑜伽强调身体在有限的

范围内柔和伸展,因此它可能是最适合这一特定时期的运动。业内人士介绍说,古老的瑜伽对孕期女性的关注由来已久,尤其是上个世纪六十年代以来,瑜伽风靡全球,专门针对孕期女性的孕妇瑜伽也得到了长足发展。

明道瑜伽的孕妇教练赵老师介绍说,妊娠中期,胎儿着床已稳定,适合通过孕妇瑜伽进行运动,孕妇瑜伽主要以哈他瑜伽的规则为基础,结合对孕妇来说非常必要的现代医学有关怀孕和分娩的专业知识,精心挑选了有益孕妇身体健康且绝对安全的练习姿势,这些姿势在很多方面可以帮助孕妇改变境况,从生理的层面上来讲,可以帮助孕妇适应新的发育和成长,缓和及排除一些不适感,避免对身体造成长期的折磨。在情感层面上,呼吸练习、放松功法和日常冥想练习为孕妇提供了一个自我体会情感的契机。

如今,强调专注、呼吸、控制的孕妇瑜伽作为现代女性孕期理想而且安全的锻炼方式,已备受医生和保健人士的推崇,被视为保持健康、平静心灵、生育准备、产后塑身的良方,孕妇瑜伽已成为风靡世界的产前保健操。在整个妊娠过程中,孕妇可以练习不同的瑜伽姿势。

互动征集

20个免费体验名额等你来

为了让更多的读者认识瑜伽,感受瑜伽,传播爱,传播健康,本刊特召集读者参与快报与南京知名瑜伽馆合办的公益瑜伽系列活动。本周,将联手明道瑜伽推出首期活动,关爱怀孕中的准妈妈,提供20个免费体验的名额。如果您是处于孕中期(4~7个月)、孕晚期(7~9个月)的准妈妈,如果您关注孕期健康,如果您热爱孕期运动,那么,通过快报热线报名,您就有机会亲身感受孕妇瑜伽的完美体验。

据了解,明道瑜伽通过和省中医院的准妈妈举行的多次活动,发现很多准妈妈缺乏运动,特别推出孕中期、孕晚期、产后恢复瑜伽班,并均有怀有4个月以上孕身孕的专业的瑜伽教练授课。

授课教练:赵老师
教练档案:明道瑜伽馆的金牌教练,教授瑜伽有6年时间,从小是学芭蕾舞出身,功底非常深厚。此前,一直是南京很多大型健身房的全职教练,业内人士对她

的评价非常高。主要教授的课程包括流瑜伽、哈他瑜伽、高温瑜伽、普拉提等课程,除此之外,拉丁、形体芭蕾等形体类的课程也非常受学员的欢迎。由于对中医有很深的研究,所以赵老师在授课的过程中更注重内部调理。

现在有6个月身孕的赵老师,状态非常好,希望所有准妈妈能跟她一起加入瑜伽的队伍中,在她耐心的指导下,顺利生出自己健康活泼的宝宝,并且能快速恢复原来产前婀娜的体型。

体验地点:明道瑜伽新街口店(汉中路129号江苏职工医科大9楼912室)

体验时间:5月11日下午2点~3点
参与热线:96060

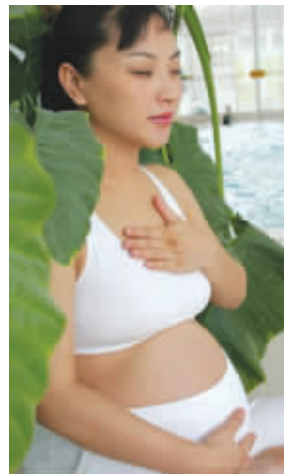
[特别提醒]
孕妇在练习前必须得到医生的允许,而且应该在有教授孕妇瑜伽练习经验的专业瑜伽教练的指导下进行练习。
本版采写 快报记者 黄建军

金吉鸟:两年铸就南京瑜伽第一品牌

随着金吉鸟专业瑜伽馆大行宫顶级店和龙江新城市二店的破土动工,至此,金吉鸟专业瑜伽馆以八家大型直营店完成了在南京主城区核心商业地段的战略布局,以其专业、高性价比的经营特色,引领着南京瑜伽时尚潮流,悄然成为南京瑜伽业的领军品牌。

从两年前的一个小馆发展到今天,凡是在南京繁华的街区都有其大型的直营店,每天在其连锁店内练习瑜伽的MM们多达1000人次。金吉鸟专业瑜伽馆重新整合了南京瑜伽市场,使得南京瑜伽市场的价格从四千多直降两千元,让更多的南京白领们能够消费得起“瑜伽”,“瑜伽”不再是奢侈消费品,只要有需求的群体,均可以在“金吉鸟”找到适合自己的健身方式,自“金吉鸟专业瑜伽馆”诞生之日起就一直扮演着“南京瑜伽普及大使”的职责,除了会馆正常锻炼的会员们,金吉鸟更是成立了户外公益瑜伽俱乐部,免费推广“瑜伽”的健身理念,至今,直接或间接地从“金吉鸟”受益的瑜伽爱好者们达数万人之众。

最让“金吉鸟”自豪的是他们的教练团队,从当初的一个教练到至今20余人的教练团队,除了高薪从印度聘请瑜伽大师外,每年都会给每个教练进修深造的机会,金吉鸟为了让自己的教练在南京就能够接受到国内一流的培训,花巨资将国内外顶级教练请到南京来做培训、交流。新成立的“金吉鸟瑜伽学院”更是秉承了这个宗旨,除了定期邀请知名瑜伽机构来宁做培训外,还会定期邀请世界各地的瑜伽名流前来讲学。
整理 黄建军





明道瑜伽

南京性价比最高瑜伽馆

贺

龙江顶级店6月28日正式开业, 超低价格预售中,

还有更多惊喜送给您! 其他各分店特惠价格火热进行中……

明道专业瑜伽馆及跳操馆:

- 鼓楼旗舰店: 中山北路26号新晨国际大厦裙楼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
- 新街口平价店: 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(11路底站) **预售中……** 83345936 51568098

瑜伽馆开设课程:

哈达瑜伽、瘦身瑜伽、纤体瑜伽、养身瑜伽、办公瑜伽、高温瑜伽、孕妇瑜伽等。
孕期瑜伽——由同样处于孕期专业教练带课,共同感受瑜伽的快乐。5月11日(周日)下午2点开设免费体验课, 预约电话: 83345936 51568098

跳操馆开设课程:

热力球、有氧拉丁、活力有氧、形体芭蕾、肚皮舞等
网址: <http://b398379.xici.net>
咨询QQ: 492417594

明道教练培训开班了:

瑜伽初中高级教练班:	标准价: 9880	特惠价: 4800元
流瑜伽班:	标准价: 1880	特惠价: 1000元
普拉提班:	标准价: 2180	优惠价: 1200元

报初中高级教练班的赠送普拉提或者流瑜伽培训课程
专业认证+免费实习+推荐就业 **TEL: 83345936 51568098**

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理
定版热线: 025-83853255
另招客服2名