

舒心体验 让瑜伽改变生活

本刊联手知名瑜伽馆,三场活动同期开场

瑜伽如今已经被越来越多的人关注和接受,据有关机构估计,南京目前练习瑜伽的都市白领已超过两万人。悄然之间,我们的生活已经被瑜伽所改变。作为南京本地最权威的休闲专刊,本刊特联手金吉鸟、明道、中国瑜伽协会三家知名瑜伽馆连办三场活动,让更多的读者体验瑜伽生活。



资料图片

活动一:瑜伽征文摄影大赛

修身、塑体,瑜伽让你的身材悄然改变;优雅、淡定,瑜伽也在锤炼你的身心。你在意过这些变化么?你有没有想过记录这些瞬间?练习瑜伽的过程中,洒下了汗水,也伴有痛苦和欢乐,你有没有想过要记录下这些心情?本周开始,本刊联手金吉鸟瑜伽,共同推出“我的瑜伽生活——金吉鸟杯瑜伽征文摄影大赛”。

金吉鸟瑜伽自诞生之日起就一直扮演着“南京瑜伽普及大使”的职责。金吉鸟有关负责人表示,金吉鸟的出现,重新整合了南京瑜伽市场,让更多的南京白领们能够消费得起“瑜伽”,目前,金吉

鸟已经有8家分店,致力于成为南京瑜伽第一品牌。

本次瑜伽有奖征文摄影大赛以个人为主体,从不同角度阐释瑜伽给生活带来的改变,宣扬一种“瑜伽是一种生活方式/态度”的理念,为更多的瑜伽爱好者和健康追求者提供交流与展示的平台。希望更多的朋友一起来分享瑜伽世界的美丽,让更多的朋友通过瑜伽获得健康快乐的生活,共同引领瑜伽健身新导向。本次比赛在收到来稿以后,会把来稿公布在江苏都市网上进行大众投票。快报评委将根据投票等因素进行初步筛选,并将入围的稿件送至金

吉鸟,最终由金吉鸟评选出获奖作品。

【参与方式】 参赛者可同时提交文字作品和摄影作品,参赛作品请发至 xdkb_xx@163.com。来稿文字作品不超过1000字;摄影作品彩色、黑白均可,需配上文字说明,并随作品留下您的联系方式。

【征稿时间】 5月27日-6月23日

【大赛奖项】 本次大赛将获奖作品选登在每周二的休闲瑜伽版上。获奖读者将获得由金吉鸟瑜伽提供的价值1380元高温结合常温的瑜伽卡一张。

活动二:高温瑜伽免费体验

随着夏天的到来,高温瑜伽又到了最火热的时候。

记者从明道瑜伽馆专业高温瑜伽教练处了解到,高温瑜伽能打开汗腺,让毒素随着汗液一起排出人体;它有着瘦身功效,打碎脂肪粒,随着汗液排出;它还可以改善肤质、提亮肤色,一个月的时间就可以改善色斑、青春痘等皮肤问题;高温瑜伽的减肥效果特别明显,体验者可以在上课之前测量体重,下课之后再测量,证实高温瑜伽带来的瘦身效果。另

外,高温瑜伽还可以改善一些现代人常见的生理问题,因此有着一批忠实的追随者。

据了解,高温瑜伽对于场地和温度的要求非常严格,温度一般在38℃左右,体验者在练习之前必须按照教练的指示喝足够的水,是为了更好地排毒和减脂,达到预期的效果。明道瑜伽馆有良好的练习环境和水暖系统供给高温,非常适合初学者练习。为此,本刊与明道瑜伽馆联手,举办高温瑜伽体

验活动,本周,招募20名体验者(零基础亦可),在明道教练的带领下练习高温瑜伽。让更多的读者感受高温瑜伽带来的惊喜体验。

【报名电话】96060
【报名条件】报名读者年龄必须在55岁以下,高温瑜伽不适合有心脏病、高血压、肾病的读者。

【体验地点】明道瑜伽馆鼓楼旗舰店(中山北路26号星晨国际大厦裙楼)

【体验时间】5月31日(周六)下午2:00

活动三:瑜伽教练交流体验

目前,瑜伽教练也成为了让人羡慕的美丽职业,许多瑜伽爱好者、刚毕业的学生、想换工作的白领等等都对此趋之若鹜。面对这么吸引人的工作,许多人跃跃欲试,但是不知道自己是否合适,也不知道如何踏进这个行业的大门。

为了让更多的人有接触瑜伽、体验瑜伽、成为瑜伽教练的机会,本刊和中国瑜伽行业协会联手举办瑜伽教练

初体验派对活动,招募10名读者体验封闭式瑜伽训练,本次活动为零基础培训,专门针对有志成为瑜伽教练的学员。本次活动通过免费学习初级班,让学员了解瑜伽,也了解自己是否具备成为瑜伽教练的条件。特别要注意的是,本次活动将适当收取每位学员成本费300元(包括服装费150元,教材费50元,瑜伽垫100元,课程结束后归学员个人所有),课程

共计10天,从上午9点至下午5点(中间休息两小时)。

【报名电话】96060
【报名要求】请详细登记报名情况,包括姓名、年龄、联系方式等,本刊会将报名读者的情况反馈给中国瑜伽协会进行初步的资格确认,筛选出最终参加交流体验的读者,并进行电话通知。

【活动地点】中国瑜伽行业协会(迈皋桥百通大厦5楼)
本版采写 快报记者 黄建军



明道瑜伽

南京性价比最高瑜伽馆

活动一 龙江顶级店6月28日正式开业,超低价格预售中,开业前可以在其他门店免费上课不计时长,还有更多惊喜送给您!其他各分店特惠价格火热进行中……

活动二 从即日起,办理高温瑜伽卡,即送同期的常温瑜伽及操卡,所有门店接受电话预约免费体验

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
- 本周六下午2点有高温瑜伽体验课,欢迎预约参加,预约电话: 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、瑜伽舞蹈等。

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。

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、球上普拉提等

网址: <http://b398379.xici.net> 咨询QQ:492417594

明道瑜伽教练培训班特惠招生

瑜伽初中高级教练班:	标准价: 9880	特惠价: 5500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

师资: 由在欧洲系统学习瑜伽体系的高级资深瑜伽导师授课,具有近五十期的教培经验,小班化教学

有氧拉丁健身培训: 1500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