

健康之外的收获

从没有想过有一天我会写这样的文章。朋友推荐说,有个“国际瑜伽江苏学院”正在进行一项排毒瘦身的活动,只象征性地收取一点费用,而参加活动所服用的产品都是免费的。初到学校,我就被它的环

境吸引了。这里给人的印象是宁静、安详。生活营开始了,我们在瑜伽老师的带领下,按时、按量服用排毒餐包,进行一些瑜伽动作的练习和学习瘦身舞蹈,听学校从马来西亚请来的讲师关于“如何实现

自己梦想”的讲座……三天的时间很快就过去了,可是对我来说得到的却是受益一生的感悟!让我开始拥有了一颗知道时刻感恩的心,让我拥有了一双发现美好事物的眼睛。

练习瑜伽 男性从中获益更多

瑜伽在初级阶段时柔韧性很重要,可是越到难度大的动作时,对力量的要求越高,很多动作对女性而言几乎是不可能完成的任务,所以国际级的瑜伽大师多半都是男性。

目前,瑜伽已经成为都市白领的一项热门运动,尤其是在女白领中,更加受欢迎。瑜伽作为时下最流行的健身项目备受关注,不过到瑜伽馆里走一走之后人们就会发现,那里几乎成了女性的天下。对瑜伽的

误解让很多男性裹足不前,但事实上瑜伽并非是女性的项目。瑜伽教练介绍说,练习瑜伽的初级阶段柔韧性很重要,可是越到难度大的动作时,对力量的要求越高,男性练习瑜伽可能从中获益更多。

男性练瑜伽首先就要破除这是一项女性运动的错误看法。瑜伽看上去动作比较舒缓,节奏较慢,对柔韧性要求相对较高,但事实上瑜伽更强调的是呼吸的方法和让身体进入平

静状态的诀窍。男性的柔韧度没有女性好,所以在开始入门时不是很快,可是随着练习的深入就会发现,由于身体韧性的增加,男性从瑜伽中获得的好处可能更多,他们的体力会变得更好,心态会更平和。女性练瑜伽多半是为了保持或获得更完美的身材,再加上对自己做动作时是否漂亮很在意,而男性对动作的美感不是非常注重,反而更能体会瑜伽的真谛。
本版整理 黄建军



明道瑜伽

南京性价比最高瑜伽馆

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

明道瑜伽教练培训班特惠招生 (学生特惠)

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。TEL: 86602958

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
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: 86602958 51568098

瑜伽特惠: 常温瑜伽年卡: 1390, 高温瑜伽年卡: 2260, 另外多送2个月, 并送专业品牌瑜伽服一套

暑期瑜伽、少儿拉丁、少儿、成人跆拳道班热招中……
详情咨询: 86602958 51568098 网址: <http://b398379.xici.net>
咨询QQ: 492417594

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(龙江体育馆对面) 预售中…… 86602958

行宫温泉

隆重开业

来就送惊喜! 满100送50

按摩 **免** 包间 茶水 果盘 小吃 停车

长期聘技师、服务员

地址: 太平南路102号(行宫饭店内) 咨询热线: 84406583 1381400995

日式のサウナの会所

隆重开业

感受新境界 随新所浴!

长期招募: 技师

地址: 御道街标营2号锦绣长城大酒店三楼 热线电话: 86952011

专业教学 贴心服务 轻松消费

静界瑜伽

JINGJIE YOGA

南京第一家专业瑜伽会馆
南京瑜伽行业最值得信赖品牌

为庆祝江宁馆6月18日开业, 6月18日前报名, 所有分馆特惠如下:

特惠年卡: 常温瑜伽 1380元, 高温瑜伽 1880元
每馆前10名再送价值180元专业瑜伽服!

暑假学生特惠卡: 常温瑜伽 500元, 高温瑜伽 600元
每馆前10名再送价值180元专业瑜伽服!

【山西路馆 83207858】山西路67号世贸中心A座15A03
【大行宫馆 84650787】中山东路218号长安国际中心1801
【新街口馆 84469616】淮海路36号金淮海商务中心7008
【龙江馆 86371848】草场门大街101号文荟大厦17楼BC座
【江宁馆 84650767】东山镇上元大街518号绿野大厦1001

静界瑜伽教练培训班特惠招生
国际认证★专业权威★免费实习★推荐就业
初中高级连读 5800元, 暑期学生再优惠 1000元!

李晓钟、艾杨格、阿师汤伽、流瑜伽、师资培训
6月28日开班! 特惠价: 3980元
咨询热线: 025-83207898

----- 西祠瑜伽第一版【静界瑜伽】<http://b391560.xici.net> -----
休闲、娱乐、健身南京论智文化代理

强身 瘦身 防身 礼仪 自信

振道跆拳道

ZHENDAO TAE KWON DO

传统跆拳道九大门派之一
南京跆拳道行业最值得信赖品牌

常年开办: 少儿班、青少年班、成人班
为庆祝新馆开业, 6月18日前报名, 所有分馆特惠如下:

特惠年卡: 1980元
每馆前10名再送价值180元专业跆拳道服!

暑假学生特惠卡: 680元
每馆前10名再送价值180元专业跆拳道服!

◆【南大馆】汉口路22号南京大学游泳馆3楼
以下各分馆6月18日开业!
◆【大行宫馆】太平南路2号日月大厦202
◆【龙江馆】草场门大街101号文荟大厦19楼A座
◆【江宁馆】东山镇上元大街518号绿野大厦1002

振道跆拳道教练培训班特惠招生
国际认证★专业权威★免费实习★推荐就业
全日制班学期1年, 业余班学期2年: 5980元(送专业跆拳道服)
成绩合格颁发世界跆拳道联盟(韩国国技院)黑带及教练资质证书

咨询热线: 025-83317818 83994898

----- 西祠跆拳道第一版【振道跆拳道】<http://b883456.xici.net> -----
定版热线: 025-83853255