

纯粹瑜伽享受

——访欧美瑜伽大师 BEN



介绍道,大师是印度新德里 SAYP 学院瑜伽及冥想导师、印度新德里 Lal Bahadur Shastri 大学瑜伽及自然疗法导师,他的瑜伽教学享誉东南亚,学生遍布世界各国。在 BEN 看来,瑜伽是一种理念,一种态度,一种生活方式,每到一处,他都要将这样的纯粹享受带给每个人。

BEN 大师的教学集地道的印度式传授和欧美特有的教学方法于一体,在教学过程中擅长运用形象的比喻,让许多初学者迅速突破练习障碍。大师兴致勃勃地带着记者参观起那玛瑜伽馆的“镇馆之宝”——馆内的地热系统。原来那玛瑜伽馆采

用了全天然水暖系统,既避免了电力可能带来的磁场和辐射对人体的侵害,又避免了空调造成的干燥环境。目前,那玛瑜伽馆是南京使用水暖系统的瑜伽馆之一,连加湿器都是带有负离子的,全部是从国外引进的一流设备。没有电的辐射,健康、自然,甚至能感觉到流水在脚下缓缓流过,水温传入人体,神奇的效果绝对是空调无法比拟的。

记者欣喜地看到,除 BEN 大师,那玛的其他瑜伽大师也都是国内顶级水平的瑜伽大师,目前也是唯一一家拥有 3 位印度大师和 2 位欧美培训师的高级瑜伽馆。

瑜伽被誉为印度的“国粹”,迄今已有近 3000 年的历史,神秘而博大精深的瑜伽让越来越多的都市人深深迷恋。在那玛瑜伽馆,记者见到了来自欧美的瑜伽大师 BEN,是他掀起了南京白领阶层追求正宗瑜伽的健身热潮。

那玛瑜伽馆的姚总经理

瘦身营:60 天展示魔鬼身材

女人们站在镜前,看着自己臃肿的身体,想着商店橱窗里那些花花绿绿的衣裳,咬咬牙,再次面对那个永恒的话题:减肥、减肥、减肥!那就应该选择健康的瘦身方式,给自己一个机会,让美丽从这里开始——南京师范大学国际健身中心。

中心位于宁海路 122 号南京师范大学体育馆内,拥

有 5000 平方米的室内健身区域,高(常)温瑜伽、动感单车、器械健美、羽毛球、篮球、网球等,各类专业有氧课程,各种最流行、最时尚的健身项目一应俱全。

新推出的瘦身营授课时间为 60 天,共分为 8 个周期(一星期为一周期),最后 4 天为巩固练习期,每周练习 4 次。每周有两节大课和两节

私教课程。大课由俱乐部指定教练,私教由俱乐部推荐并结合会员的选择安排教练。大课由教练部主管负责统一上课内容,私教由负责的教练本人针对会员制定,要求健康、科学,并制定相应的瘦身食谱。

瘦身营教练由担任 2006 年亚洲小姐华东赛区形体培训老师的资深教练 Tina 亲自指导。 本版整理 黄建军

明道瑜伽引领南京瑜伽风尚

一直以专业及口碑著称的明道瑜伽,近期龙江店也即将开业。明道瑜伽其实在南京并不是门店最多的瑜伽店,但是你在他们的网站还是在门店都可以看出,所有会员的反馈及口碑都非常好,对现有的场馆及教练都非常满意,而且还在不断地介绍自己的朋友来练习,大家都以是明道的一员为荣!据明道的负责人说,明道会员的续卡率能达到 90% 以上,这在别的场馆是不可想象的。究竟明道有什么“魔力”呢?

据了解,在当今高温瑜伽风靡的时期,从会员的角度出发,明道所有的高温馆都是板材整包,整个锻炼场馆都没有一滴胶、一滴漆,非常环保!所有锻炼场馆都是

采取水循环的水暖的取暖方式,不干燥,对皮肤非常之好!而且所有的高温教室都有新风的设备,在上课的过程中,不会感觉到任何不适!至于教练,所有的教练都是持证上岗,而且必须要有四年以上的经验才能在明道代课。至于明道的四位金牌教练,都有 9 年的授课经验了,这在南京绝对是不多见的。

另外还有一个方面,就是明道非常之人性化,整个场馆的文化氛围非常融洽。当会员有任何需求或意见时,明道都会认真听取并进行改进。当会员在使用会员卡锻炼的过程中出现任何状况,明道都会给予非常人性化的帮助。据悉,明道瑜伽另外的两家店已经在筹备中。

林志颖代言康师傅冰绿茶



旋风,引爆市场流行!

康师傅冰绿茶此次全新品牌定位是:“感受胜利滋味!”之所以邀请林志颖出任形象代言人,也因林志颖一直以来健康、活力的形象成为广大年轻人所喜爱的偶像。除演艺工作外,他最喜欢玩赛车。在这个充满对自我挑战的运动中,不断超越自我,这与康师傅冰绿茶品牌概念不谋而合!为全力打造这个充满积极年轻态度的新品,康师傅冰绿茶电视广告片拍摄,围绕赛车游戏与拼搏的概念展开;更为林志颖量身定做了一套炫酷的绿色赛车服,在片中特制了一部太空概念赛车。作为代言人的林志颖,自言过了一把赛车瘾。在他看来赛车就是人生,在人生的道路上,会遇到很多对手。虽然不知道是否能成功,但是必须不断地努力,一抓住机会就可以超越!赛车对年轻人有很大的激励,年轻人就是要像个赛车手一样敢拼,就像冰绿茶的广告语那样,感受“胜利的味道”!

让我们拭目以待,在 2008 夏天一起感受康师傅冰绿茶引发的绿色风暴!

“我的瑜伽生活”

金吉鸟杯瑜伽征文摄影大赛

■ 征文选登

瑜伽使我摆脱了失眠

当今社会,生存带来竞争,竞争带来压力,压力带来浮躁,人们的心中难有一方“净土”。我是一名中学老师,学校的压力、同年级班级之间的竞争压力,还有来自家长的压力,每天都逼得我团团转,在浮躁、烦躁中生活,使我的脑子整天不得休息,经常莫名其妙地对同事和家人发火,患上了严重的失眠症,人都快到了失控的边缘。

有一天,我到同事那里做客,他家附近有一家金吉鸟瑜伽馆。饭后闲聊,不由说到瑜伽,他说附近的金吉鸟瑜伽馆已经开了挺长时间,生意还不错,他有一个朋友在那里做教练,瑜伽馆里也有男学员。我以前一直认为瑜伽是女士的练习项目,所以对瑜伽关注很少,更不用说去光顾啦,听他说我才知道原来男人也能练瑜伽,他那个做教练的朋友还说过瑜伽能调节睡眠,长期睡不好的我一下子来了兴趣。

教练去和老板一商量,竟然给我开了小灶,只让我做做放松,他们说放松术是瑜伽的一个重要部分,以呼吸顺畅的自然呼吸为最高原则,非常简单而且非常有利于调节睡眠。

于是我开始尝试,试了一节课,竟然能让自己的脑子静下来,以前我的脑子可是从来静不下来的;又上了一节课,竟然能睡上几分钟;接下来的几节课,我每次都能睡一觉,而且夜间的睡眠好了很多,不仅入睡比以前快了,而且半夜不再醒来,一觉能睡到天亮了!

由于工作压力引起的长期失眠,我的头总是昏沉沉的,身体上也有各种睡眠不足引起的不良反应。现在,随着睡眠逐步正常,我每天头脑清醒,脸色也逐步好转,心情也不那么烦躁了!待人接物也平和了许多。现在我每天早上起床,当身体和头脑还没有完全从睡梦中清醒,做一组简单瑜伽,轻松唤醒沉睡的身体,使我一整天的工作充满活力。

神奇的瑜伽,用如此简单的方式,解决了长期困扰我的问题,给了我意外的收获。 瑜伽男儿

南京恒丽医学整形美容
20余年成功经验 专业品质 诚信服务

韩式无痕祛眼袋
(并同时可祛除鱼尾纹、黑眼圈)

赵霞主任
江苏省副主任医师美容专家
经典项目:
韩式双眼皮、韩式隆鼻、韩式隆胸、韩式除皱、韩式瘦脸、韩式祛眼袋、韩式祛黑眼圈、韩式祛眼袋、韩式祛黑眼圈、韩式祛眼袋、韩式祛黑眼圈

永久脱毛
面部提升除皱
特惠活动进行中

南京恒丽医学整形美容中心 南京江宁路57号3楼

南京师范大学国际健身中心

特别推荐
健身卡:500元
器械卡:280元

6月起,教师、学生凭有效证件办理双月卡,享受以上优惠!

女子瘦身营 -60天展示魔鬼身材

授课时间:
为期60天,共分为8个周期(一星期为一周期)最后4天为巩固练习期,每周练习4次

招收人群:
年龄16-50岁之间,身体健康者,无心脏病,术后半年,人数大约控制在30人。

上课内容:
每周有两节大课和两节私教课程。
大课由俱乐部指定教练,私教由俱乐部推荐并结合会员的选择,大课由教练部主管负责统一上课内容,私教由负责的教练本人针对会员制定。
要求健康、科学,并制定相应的瘦身食谱。

“五育阳光·快乐成长”夏令营
全日制、半日制、乒乓球、网球、篮球、羽毛球、足球、轮滑、跆拳道、美术、书法、舞蹈、口语。健身馆办卡者,夏令营享受 8.5 折。
诚聘热爱健身的各类精英

美丽热线 025-86507291 86527291 地址:珠江路88号新世界中心A座18层
●韩式立体无痕丰胸 ●韩式仿生隆鼻 ●韩式无痕双眼皮 ●祛眼袋 ●减肥瘦身 ●双眼皮 ●三维立体除皱 ●妇科整形

南京师范大学国际健身中心

高级私人教练 Tina

教师、学生凭有效证件办理双月卡,享受以上优惠!

女子瘦身营 -60天展示魔鬼身材

授课时间:
为期60天,共分为8个周期(一星期为一周期)最后4天为巩固练习期,每周练习4次

招收人群:
年龄16-50岁之间,身体健康者,无心脏病,术后半年,人数大约控制在30人。

上课内容:
每周有两节大课和两节私教课程。
大课由俱乐部指定教练,私教由俱乐部推荐并结合会员的选择,大课由教练部主管负责统一上课内容,私教由负责的教练本人针对会员制定。
要求健康、科学,并制定相应的瘦身食谱。

“五育阳光·快乐成长”夏令营
全日制、半日制、乒乓球、网球、篮球、羽毛球、足球、轮滑、跆拳道、美术、书法、舞蹈、口语。健身馆办卡者,夏令营享受 8.5 折。
诚聘热爱健身的各类精英

电话: 83734440 83704511 地址: 宁海路122号(南京师范大学体育馆) 网址: http://b910937.xici.net