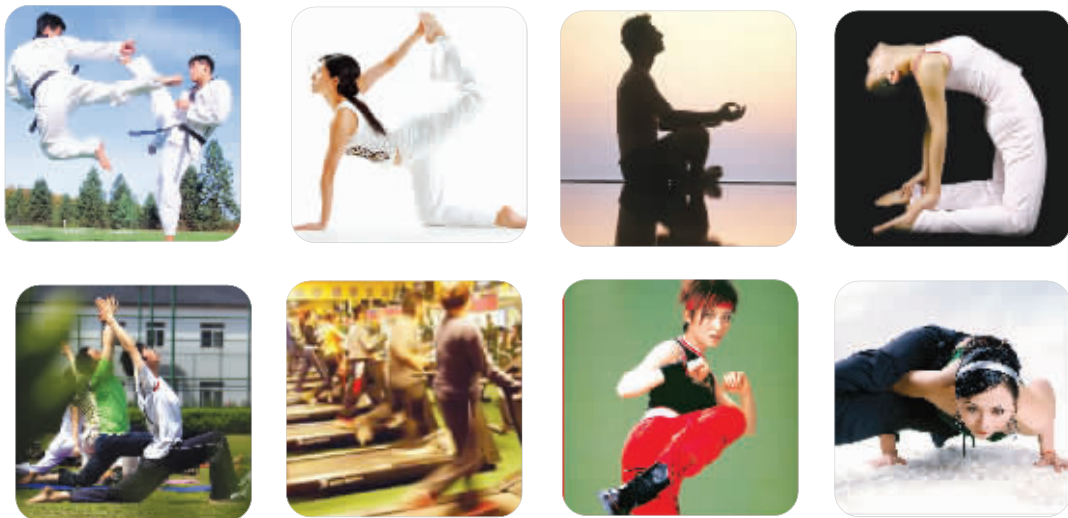


# RELAXATION TELEVISION

## 2008 年度 最佳休闲场馆评选



### 瑜伽一枝独秀引领休闲风尚

**所获奖项:**  
2008年度  
最热门休闲大奖

#### 【获奖理由】

在崇尚健康、时尚的今天,瑜伽这一来源于古老印度文化的休闲健身方式,已被越来越多的人所接受并喜爱,成为本年度最热门的休闲项目。南京的瑜伽馆也如雨后春笋般崛起,引领2008年度南京的休闲风尚,因此,2008年度的热门大奖非瑜伽莫属。

据了解,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。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。古印度人更相信天人合一,他

们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝:道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

近年在世界各地兴起和大热的瑜伽,并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法,集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上,数千年来,心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系,因为他们深信通过运动身体和调控呼吸,可以完全控制心智和情感,以及保持永远健康的身体。瑜伽所拥有的丰富内涵文化以及修身养性、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。

与此同时,瑜伽教练这一时尚、高薪的职业也逐渐开始炙手可热,并被人们称为“绿领职业”。绿领职业,即将蓝领的健康体魄、白领的知识教养、金领的优厚待遇和粉领的悠闲自在集于一身。

快报记者 黄建军

## 金吉鸟瑜伽 我就喜欢

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

**喜迎圣诞, 大型促销**  
网址: <http://b572828.xici.net>

- 买年卡送季卡** 买任一款年卡, 另加98元即可赠送3个月会籍;
- 买年卡送游泳卡** 买任一款年卡, 另加98元即可赠送金吉鸟万源游泳健身馆游泳年卡(每年7、8两月禁用);
- 买年卡送服装** 买任一款年卡, 另加38元即可赠送一套瑜伽服。

备注: 1. 已实行优惠的其他类型的卡不参加该活动; 2. 以上活动每人根据需要限选两项参加!

- 虹桥店:** 中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼  
预售电话: 8320 0879 8472 1128 (火热预售中...)
- 龙江顶级店:** 龙江新城市广场二楼运动品牌专区 电话: 8637 1997
- 龙江二店:** 龙江新城市广场二楼海润之家旁 电话: 8637 1997
- 瑞金路顶级店:** 龙蟠中路317号达美御园南二楼(金润发斜对石/地税局旁) 电话: 8479 6899
- 珠江路精品店:** 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 8472 1128
- 大行宫顶级店:** 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 8465 3299
- 新街口精品店:** 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 8470 2468
- 山西路精品店:** 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 8320 0879
- 牌楼巷会所店:** 牌楼巷47号-1金吉鸟·万源健身会所内 电话: 8666 3232  
此处有瑜伽/游泳/跆拳道/器械
- 苏州新区店:** 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-6171 0118

## 金吉鸟瑜伽学院 (全日制、周末班、晚班)

唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构

- 1. 集传统瑜伽、艾扬格、阿师汤曼等体系于教学中, 丰富学员的学习内容;
- 2. 对人体解剖学和营养学、中医疗养有独到的授课方式和技巧, 培养学员在瑜伽修行中的精准度;
- 3. 每周专门设制印度外教特色课程、双语瑜伽口令课, 提升学员的教学能力;
- 4. 免费进修学院开设的其它健身课程如: 肚皮舞、拉丁舞等;
- 6. 免费在金吉鸟任一分店跟课见习瑜伽、跆拳道、游泳、器械健身等;
- 7. 免费跟课实习, 免费推荐就业, 优秀学员优先安排录用。

**寒假班火热招生中: 凭学生证、教师证、就业证优惠1000元**

初中高连读5800元, 学生优惠1000元, 12月8日开课, 另赠送10张金吉鸟健身连锁的游泳卡和初级(15天)的肚皮舞培训课程。限前50名, 报满为止。

**肚皮舞全日制班12月5日火爆开课, 优惠价4800元, 周期45天, 全天7小时授课:** 集基本功、技巧、表演、风格于一体, 带给你全新的舞蹈风尚。由印度新德里肚皮舞舞蹈学院、法国AAA肚皮舞培训学院王牌教练执教。

咨询热线: 025-84799686 咨询QQ: 794950222 地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304 公交线路: 16、27、33、34、35、38、100新街口南站下

## 金吉鸟健身俱乐部

**虹桥店预售特惠中**  
每满50名会员, 价格上调100元

一年卡特价1680元 二年卡特价2680元 三年卡特价3480元

- 1. 运动大礼包(大小毛巾各一、运动水壶一个)
- 2. 私人教练免费3节课指导
- 3. 金吉鸟万源游泳健身会所的十个月免费游泳(每年7、8两月禁用, 另付400元可全年不计次使用)

**设施:** 有氧运动区、光氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等

**课程:** 街舞、拉丁、爵士舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽(收费)、普拉提等

预售电话: 8320 0879, 8472 1128

虹桥店: 鼓楼中山北路虹桥281号虹桥新城市中心三楼  
预售咨询电话: 8320 0879 8472 1128

万源店: 牌楼巷47号(离五台山健身会所仅百米之遥, 旁有餐饮名店“翠亨村”)  
电话: 86663232 (瑜伽、游泳、跆拳道、器械)

## 金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

秋冬季游泳特价卡 680元(4月) 游泳年卡 1510

健身年卡 1320元 游泳+健身年卡特价 1880元

瑜伽特价年卡 1380元

地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 8666 3232 8661 9295