

# 明道瑜伽

## 引领南京瑜伽风尚

所获奖项:  
2008年度最具影响力奖

作为南京最老牌的瑜伽馆,明道瑜伽已有7年之久的历史。瑜伽在南京刚冒头时,明道就已经成为了一个知名的健身品牌。如今,历久弥新的明道正在引领南京瑜伽的风尚。

### 老牌瑜伽场馆

明道是南京健身市场最早一批的瑜伽品牌,多年的积淀让明道的专业品质深入人心。

据记者了解,明道瑜伽目前已在省内有6家大型专业瑜伽馆直营连锁机构,以及2家跳操中心和独立的明道瑜伽学院。现泰州店和苏州店正在火热装修中。南京的会馆地点均在城市中心的繁华地带:新街口、鼓楼、山西路、龙江;会馆交通便利、环境一流;有着强大的教练阵容、优秀的管



理团队、贴心真诚的服务。

### 一流师资保障

遍访南京瑜伽馆,明道的专业教练总是能给健身爱好者留下深刻印象。

据了解,明道瑜伽的金牌教练均有8年以上的代课经验,现这样的教练在南京已不多见,但明道就有多位这样的全职教练为会员提供专业的指导。为了保证所教授的课程与国际接轨,把最为时尚的瑜伽和会员共同分享。明道瑜伽有关负责人介绍,在瑜伽师资力量上,明道更专注于突出品质,“我们中心的教练都会

安排定期去上海或者印度进修。此外,还约请省人民医院骨骼专家给予定期培训。”

### 会员贴心服务

除了专业的师资,明道也在服务上下足了功夫,贴心的服务让会员的续卡比例高居南京健身场馆前列。

考虑到瑜伽馆主要注重于呼吸,明道所有的场馆对空气流通的要求非常高。在高温瑜伽馆里更是如此,记者看到,在明道所有的高温馆里,所有教室均为板材整包,整个锻炼场馆都没有一滴胶、一滴漆,非常环保,并配合水循环地热系统,上课环境更为舒适,并且不会干燥。同时,明道非常人性化,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。正是这些,铸造了明道会员非常高的忠诚度。

此外,明道还通过各种特色的活动为会员提供增值活动,不定期的公益课堂和会员交流专场让会员倍感亲切。据明道的负责人介绍,明道会员的续卡率能达到90%以上。

# JEEP CLUB

## 南京第一人气酒吧

所获奖项:  
快报年度最佳人气夜店奖

JEEP CLUB 位于南京市建邺区水西门大街南湖路1号,是由江苏阳光娱乐有限公司和香港著名影星成奎

安耗资3000万共同打造的中国第一品牌酒吧。

光看 JEEPCLUB 的室内设计就有一种迷幻的感觉,再注意一下每夜变幻的舞曲就会发现音乐总是在平静后猛烈爆发。JEEP CLUB 突破性引进美国拉斯维加式的演艺连锁集团派驻,开创了国内第三代电音酒吧的先锋模式,电音酒吧的核心灵魂是以音乐、灯光和舞美构成,所以这次的音乐、舞美、灯光设计请的都是国外在本

领域中最权威的专家。

“根据设计要求,我们的音响设备用的都是世界顶级品牌英国玛珂,舞台设备及舞台机械都采用国家大剧场的装备,最亮眼的激光灯是美国产的军用激光器,单点光束就可以打50公里不散。”据酒吧负责人介绍,JEEPCLUB 的超大LED显示屏也是华东地区最大的,高度7米,总面积达160平米,超大型数码管门头立面创下了国内之最,达到350平米。

### 瑜伽 温和运动的时尚新宠!

瑜伽因其练习原理的科学性、合理性,被世人公认为最温和的一项健身运动,已经成为世界各地人民首选的健身运动之一,成为人们生命健康领域的时尚新宠运动。

美国《新英格兰医学杂志》认为,成年人经常进行适度的而不是激烈的体育锻炼可以延长寿命。该杂志对美国哈佛大学的16936名毕业生进行追踪调查达16年。他们发现,喜欢参加体育活动的人的死亡率为根本不参加体力活动人的一半。

研究证明,30岁后,人的各项生理机能以每年0.75%—1%的速率下降,而不运动的人和坐着工作的人,生理机能退化的速率是经常锻炼者的两倍。有人做过统计,运动者和不运动者,同是35岁,后者和前者的衰老程度可相差8年;到45岁彼此可相差20年,以后每过10年,差距递增两年。由此可见,运动对人类来说,是有关生命进程的一件至关重要的大事。

近来,美国有关专家提出了用温和运动健身的新观

点。温和运动就是一种低强度、低能量消耗的运动模式,也称“适度锻炼”。所谓适度就是每周消耗2000千卡热量的体育锻炼,瑜伽练习以缓慢深长的呼吸配合动静结合的姿势,在身体可以承受的极限性缓慢的运动原理使其成为温和运动的新宠。

瑜伽是温和的有氧锻炼,即通过一定量的全身运动,全面提高人的机能,进而改善人的身体素质。瑜伽有氧运动的特点是:运动所需的能量主要由氧化体内的脂肪来提供。

南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!



# 练瑜伽,从选择明道开始

## 好礼大奉送

买季卡送一个月,买年卡送2个月并赠送瑜伽服!

(顶级店和旗舰店上浮200)  
各种卡型总有一款适合您

年卡: **1380元起**

其他季卡、年卡、两年卡等各种卡型 **特惠** 酬宾中,欢迎来电咨询相应门店。电话预约可免费体验!

## 明道瑜伽学院

### 秋季全日制、业余班招生

特惠招生,初中高级连读5300元。专业独有教材,小班上课氛围。独有的课程分析及沟通技巧培训,品牌承诺,100%推荐就业。资深华裔导师,名额有限,报完即止。

**所有学员可在明道免费锻炼一年。**

### 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) TEL: 86602958

**TEL: 83209798**

网址: <http://b398379.xici.net>  
咨询QQ: 492417594 790486168