

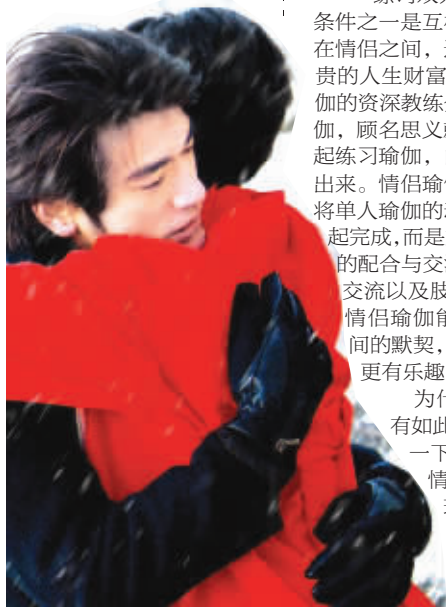
Perhaps Love 如果·愛



两情相悦 就在那朝朝暮暮

爱情最美的瞬间，就是知道我我爱你你爱我。彼此心有灵犀，一句关爱、一个笑容都能抵达对方心灵最深处。除了爱心大餐，情人节也是一个表达关爱的节日。没有俗气的玫瑰花、巧克力、烛光晚餐，只要心中有他(她)，精心挑选一个情人节礼物，一样可以过得浪漫温馨。

本报《休闲周刊》特意搜罗了若干秘笈，为你的情人节加分出力。



秘笈一 情侣瑜伽

作为近两年来最为火爆的健身项目，瑜伽已在南京健身人群中深入人心，练习者越来越多。和很多人想象的有所不同，瑜伽并不是女性的专利，除了适合男性联系的瑜伽类别之外，“情侣”瑜伽也逐渐被人们所熟知。

“练习双人瑜伽最基本的条件之一是互相信任。即便是在情侣之间，这也是一笔最珍贵的人生财富。”据金吉鸟瑜伽的资深教练介绍，“情侣”瑜伽，顾名思义就是男女两人一起练习瑜伽，由双人瑜伽延伸出来。情侣瑜伽并不是简单地将单人瑜伽的动作由两个人一起完成，而是重视两个人之间的配合与交流。通过目光的交流以及肢体的亲密接触，情侣瑜伽能够增加情侣之间的默契，比起单人瑜伽来更有乐趣。

为什么情侣瑜伽具有如此魅力?不妨想象一下，两个热恋中的情侣，身穿宽松的瑜伽服，在轻柔曼妙的音乐中，在朦胧的灯光下，或面对面，



四目含情脉脉相望、双手轻轻相握，或背贴背、发鬓相抵，配合着呼吸法做着优美的瑜伽动作。锻炼过程中亲密的接触也能促进情侣之间的感情加温。爱情传说中的“心电感应”也会在此刻显灵。肢体的和谐默契，一定会形成日常生活的和谐默契，这是瑜伽的承诺。穿越平淡琐碎的时光，藉由亲密的肢体接触，重新让对方认识自己的身体和心灵……这种绝妙的境界，情侣们怎么会不喜欢?

据悉，情人节前后，金吉鸟会进行一个互赠瑜伽卡、健身卡活动，看来，1000多元的卡远比1000多元的玫瑰有意义得多。

爱他(她)，就去申请一次情侣瑜伽的体验吧。这个情人节必定与众不同。

推荐指数:★★★★★

秘笈二 激情尊巴

作为去年才进入南京的新项目，尊巴也是情人节情侣们的一个不错选择。

浩沙健身的相关负责人介绍说，尊巴的运动特点主要体现在其狂热的音乐节奏和肢体动作上，就像是酒吧里的一场舞会。如此较大强度的运动对减肥、塑身有上佳效果。在锻炼中，人们可以一边随歌起舞，一边锻炼身体。有练习者说，每节课可消耗700多卡路里的热量，练完后总会大汗淋漓。



“你不必为了减肥为难自己”，尊巴健身总裁阿尔贝托·佩尔曼说，“就像在糖豆里藏入药丸。”

其实，尊巴并非只有减肥

的一个效果，也并不是某个年龄层的专利，跳尊巴时，人的肌肉伸缩范围适当，也没有器械性伤害，适合向更广泛人群推广。尤其是情侣之间，男的舞者内敛当中蕴藏着奔放，女的则热辣无比，双方形成一种很好的互补，眼神动作之间的交流和配合对于男女双方增进感情也挺有好处的。不需要有舞蹈基础，只要和心爱的人同练，感情和心跳一样加速!

推荐指数:★★★★★

秘笈三 放松足疗

工作累了到足疗店泡泡脚，按摩一下觉得无比放松。邀请心爱的人去做一个爱心大放松，何乐而不为呢?情人节当天，将足疗卡当做表示你的爱心的小礼物，也是一个贴心的体现。

近些年，随着人们健康与保健意识的增强，足疗也成了休闲的热门项目。

据南京沐浴行业协会有关负责人介绍，实践证明，足浴是一种简便易行、效果可靠的自我保健方法。

记者在采访中了解到，最近一段时间，足生堂、水行堂等热门足疗店的生意一片红火，适合女性的玫瑰足浴、为男性准备的肾疗足浴等项目大受追捧，随着节日的临近，办卡量也有所增加。“有客户办卡就是要送给情侣的，我们也乐得在这样的节日推行一些促销手段。”水行堂足疗馆的店长如是说。

推荐指数:★★★★★

快报记者 黄建军





金吉鸟健身连锁

时尚·美丽·健康

Lucky Bird Chained Fitness Club

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

金吉鸟瑜伽

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

情人节特惠

网址: <http://b572828.xici.net>

一、买年卡 送季卡、游泳、瑜伽服;

二、双人同行，优惠300元/人。

备注: 1: 以上优惠限参加一项

2: 异性陪同(或给异性)办卡，赠送情人节礼品一份，每店限20名

虹桥店: 中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼
预售电话: 8317 1395 8317 1396 (火热预售中...)

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

赠送礼品: 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节课程指导 3、金吉鸟万源游泳健身会所的十个月免费游泳(每年7、8月两月禁用，另付400元可全年不计次使用)

预售电话: 8317 1395, 8317 1396

金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班)

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

聘: 拉丁舞、街舞教练

肚皮舞学员班火热招生中: 凡16-36岁身体健康、五官端正的舞蹈爱好者均可报名，且享受前期优惠培训。

瑜伽导师肚皮舞会员班优惠办卡进行中: 凭学生证报名优惠1000元

肚皮舞全日制班2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，带给您全新的舞蹈风貌。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。

金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

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

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 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号达美街南二楼 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/跳操/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

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 咨询热线: 025-84799686 咨询QQ: 794950222

休闲、娱乐、健身南京论智文化独家代理
订版热线: 025-83853255
更多信息详见在www.025sina.com