

暖手 暖心 暖汤煲

浓情 浓意 浓香鲜

——2009情人节美味情缘攻略

一年一次的情人节晚上的情人节套餐预订可是时下最热门的话题。不论是提供“一站式”服务的星级酒店,还是主打浪漫的西餐厅,抑或是略显普通的中餐酒店,都在摩拳擦掌,准备在这一黄金档期大展身手。美味和情感的水乳交融,已然让整座城市为之动容。

烛光下,四目相对,爱情在升温。

一站式 酒店的完美组合

烛光晚餐、玫瑰加上双人房的完美组合,最近一周,南京的各大星级酒店的情人节宣传攻势已经全面展开。

推出情人节套餐已经成为酒店每年的常规动作。记者在采访中发现,索菲特钟山高尔夫、索菲特银河、金丝利等五星级酒店都相继定下了情人节自助晚餐的菜单,并调动起酒店内的多个餐厅,晶丽酒店也将

酒店大堂吧推出情人节活动,同样主打自助大餐。

记者发现,酒店的套餐价格一般较高,但附加值相当高,环境舒适,一般都配有美食、音乐、烛光,而且,一些酒店还在当天提供了包间,可以和爱人在酒店房间度过新鲜的一夜,而且包括早餐,同时会附赠玫瑰、巧克力、香槟等礼品。比如索菲特银河,就在其优雅法餐厅摆下“浪漫道场”,精致浪漫法式情侣套餐虽然价格不菲,但却赠送2009年新款钻戒以及法国原产葡萄酒,诱惑难当。虽然价格略高一点,但如果要两人一起度过整个浪漫之夜,酒店的选择还是不错的。

经典美食:情人节套餐
消费价位:488元~2980元
推荐指数:★★★★★

浪漫式 西餐厅里寻浓情

在西餐厅度过的情人节,环

境一般布置得比较浪漫,但那些西式套餐能否享用得习惯就要看各自的胃口了,如果仅仅是选择吃一顿浪漫晚餐,西餐厅值得推荐。

精心打造浪漫,着意营造格调是西餐厅的氛围,虽然西餐厅有着各式风格,但其温馨浪漫的情调却是大多西餐厅所必备的。悠扬的背景音乐,桌上插上一朵艳丽的玫瑰,还有那温馨的烛光……在西餐厅里你可以尽情享受情人节的风情与浪漫。宝莱纳啤酒花园餐厅、贝拉·那波利等餐厅都早早做好了准备,不但预备了充足的美食,还推出各种文艺表演或优惠服务,举行晚会以及激情派对。

经典美食:牛排、沙拉、巧克力
消费价位:150元~580元
推荐指数:★★★★★

实惠式 中餐馆美味至上

虽然在情人节这一天,西

餐占了情侣大餐的绝对优势,但是中餐不甘落后,运用各种方法尽力营造与情人节相符的浪漫温馨气氛,同样具有不一样的美味诱惑。

为了讨一个爱情火辣辣的彩头,金塘大酒店等川菜店家推陈出新,用鲜红的大灯笼灯笼迎接情侣光顾。上海精菜馆则在精致上下足功夫,让每位情侣都能享受到中式精美佳肴。

世纪缘酒店连锁则利用店名优势,在其江宁的高档分店金色世纪缘推出情人节美食专场,每个包间几乎都能看到窗外百家湖旖旎的湖光。张生记得味轩等店家则保持着赠送玫瑰、巧克力等惯用手段,为节日增添喜气。

经典美食:夫妻肺片、鸳鸯炒饭
消费价位:50元~150元
推荐指数:★★★

快报记者 黄建军



沃阁:打造商旅天堂

台北沃阁商旅位于长江大桥旁,邻近南京火车站及市中心,拥有多种交通便利,饮食街、购物商圈、家乐福卖场、狮子山公园、阅江楼、静海寺、绣球公园等近在咫尺,满足住客日常生活所需。

为了让旅客享受高优质服务,台北沃阁商旅集合台湾的服务精英,打造全新的商旅天堂。全酒店经专业设计师规划,以典雅、舒适的空间设计,满足商务与住宿之双重需求,呈现出格调高雅的现代美学概念。

精心规划的接待大厅,从灯饰、廊柱到摆设物品,隐约流露出人文气息,专业贴心的服务团队,让每位商务宾客即使出门在外,也能拥有如回家般的温馨自在。

台北沃阁商旅有172间客房,环状的客房配置,让每一位贵宾能拥有独特的景致和极高的私密性,充满现代感的室内设计,搭配防燃、绝烟、隔热建材及自动烟雾侦测,让每位宾客置身其中,更能高枕无忧,享受专属的宁静与舒适,彻底放松整天紧绷的心情。

温馨高雅的餐厅布置,营造出舒适的用餐环境与气氛。精致的西式餐点,带给您一场味觉、嗅觉、视觉盛宴。融合欧式优雅精致造型,配上愉悦、舒适、爵士风小品,让您沉浸其中。享受各种花式调酒、饮料、简餐及精致手工甜品,绝对是商务绅士洽谈公事或仕女名媛休闲娱乐的最佳场所。

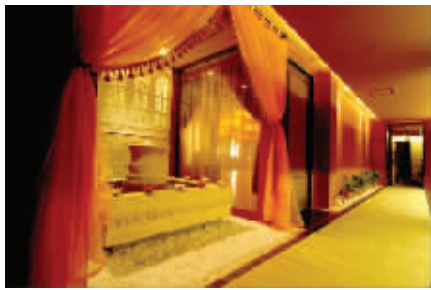
那玛瑜伽

最专业的身心放松瑜伽馆

开得最早,规模最大,会员最多。那玛,当仁不让地成为南京TOP瑜伽馆。这么多人之所以选择,最重要的是因为它的专业。每月提供超过1000节课,其中包括热瑜伽、Hot Core,流瑜伽,Ashtanga,舞蹈、完美平衡、香薰、瑜伽提斯、瑜伽球,以及私人授课等等。每月还开设特色瑜伽workshop,选择多多。此外,那玛拥有10多名经过国际资格认证的瑜伽导师,而那玛也是南京唯一聘请欧美瑜伽导师授课的瑜伽会所,让人对它的专业水准绝对信任。

瑜伽是东方最古老的强身术之一,流传至今,渐从苦行僧式修行延伸至健身美容、修身养性。欧美瑜伽更是将现代医学融入,创建出符合科学的瑜伽练习方式。新街口福中大厦的那玛瑜伽馆是省内唯一一家有欧美资深教练驻馆的会馆,让前来的贵客既能感受传统瑜伽的意境,又能领略欧美瑜伽热情奔放的风格。

别致的南亚风情,专业的欧美、印度籍瑜伽教练,细心专业的服务,那玛瑜伽馆犹如都市丛林中的一方净土,让瑜伽的修持者在尊贵中慢慢绽放身心。



那一抹朱红色中的尊贵

南亚风情是许多学员钟爱那玛的一个理由,从门口朱红色的格子开始,在一帷纱幔的摇曳中,漫溢开优雅高贵。一盏手工镶嵌着彩色石的灯,映照着镜前瑜伽女人如花的容颜。连更衣的格子,都让丝丝竹条勾勒出南亚精致的美。那玛随处可见的小物件,都是从南亚带回南京,追逐的就是原汁原味,每一位踏进那玛的女人,都开始变得神秘。

“来那玛只要带上更换的衣服,其他的一切有我们来给您准备。”那玛瑜伽馆教练主管张笑荣这样介绍,那玛的教室都以瑜伽课程需要为主,不仅舒适,更有纯热水地暖、纯热水风暖的设备,可谓四季如春。当会员上完课,服务人员就主动准备好毛巾和洗浴用品。然后带上一身的轻松,坐在落地窗前上上网,或者美美地享受一次美容。每一位新入会的成员,都会有专职教练对会员进行体能评估,安排个性化课程,并且这样细致的评估每三个月就会有一次。

修习瑜伽,教练是最为关键的要素之一。聘请教练的花费很大,除了正常的中国教练,大的会馆一般有外籍教练,其中以欧美籍教练授课费用最高,能够在此大投入的会馆并不多。作为省内唯一一家有欧美资深教练驻馆的会馆,那玛的教练都是经过层层选拔而来,全部都有权威机构授予的执教证书,并且有着丰富的实践教学经验。那玛的教练王牌还在于她不时请来全球著名的瑜伽大师,麦当娜的私人教练邓肯王(Duncon wang),为学员进行指导。

除了瑜伽美容美体,那玛瑜伽馆还有专为尊贵女人准备的美容和SPA服务。美容产品用的是来自法国的奥尔莱薇专业护肤品,这个护肤品品牌常在《时尚》杂志上看到,但是只有在美容院里有售。还有法国的斐艾尔、日本的植美村,都是目前最流行的美容护肤产品。

说道SPA,那玛瑜伽馆的印度热油香薰按摩,把各种不同疗效的精油在香薰炉上烤热,再用传统的印度手法按摩,只有古代印度皇室才能有这样的享受。

专业修习追求品质瑜伽

瑜伽不仅可以锻炼身体,塑形美体,更能够调整心态,使得美丽由内而外散发。练瑜伽的人都知道,真正的瑜伽内容无外乎哈达瑜伽、阿司汤加瑜伽、热瑜伽、流瑜伽、普拉提等瑜伽体系派生出来的一系列课程,是为了更有针对性地适应大众练习者



的健身需求。而要讲到这些本源的瑜伽课程,在南京已立足三年的那玛瑜伽馆可以说是首屈一指。

三年前,那玛瑜伽会馆刚刚落户南京的时候,大多数南京人都不了解瑜伽这项运动。但是在三年后的今天,那玛瑜伽已经拥有了近千名忠实会员,受到越来越多人的喜爱。

据那玛瑜伽会馆的负责人介绍,自开业之日起,那玛的定位就是做高端市场,对象是白领以上的人群,他表示:“虽然是做高端市场,但我们非常注重与会员的沟通,从一开始的近百名会员发展到现在的近千名会员,从每天两节课到现在每个月有超过600节瑜伽课,从传统的基础课、哈达瑜伽、热瑜伽,到现在引领潮流的Detox、Vinyasa、Mix、Spa等20余种瑜伽课,我们会馆一直不断创新,开设了国际流行的舞蹈、完美平衡、香薰、瑜伽提斯、瑜伽球、肚皮舞等课程,都是为了给会员提供更好的服务。”

那玛瑜伽会馆还会针对不同人群、不同需要聘请了国际瑜伽大师执教。对于哈达瑜伽、热瑜伽、阿司汤加瑜伽这些传统的印度瑜伽,有2名印度瑜伽大师指导上课,而对于普拉提、流瑜伽类课程,则由擅长于此的欧美教练执教。其余还有10个有多年执教经验的专业教练和助理教练,助理教练们会在课程上帮助大家完成一些动作,进行一对一的指导,并为学员们起到与外教的语言、理解的沟通作用。

对于会馆的师资,学员们表示出了近乎满分的满意,尤其是学习过传统瑜伽课程的学员对于美籍教练Richard和Ben的教学方式大为欢迎,学员冯小姐表示:“美国式的教学很开放,在瑜伽的静心养性之余有一种欧美的激情,很特别。”据那玛的相关负责人介绍,今年38岁的Richard是著名瑜伽大师邓肯王的直系弟子,已有18年的执教经验,他的课程最受青睐。

Ben带你亲临户外瑜伽

在玄武湖的杉林氧吧里,在中山陵的参天大树

间,抑或是在宁静的山林中,有这样一群人,他们仿佛身居世外,忘却了时间烦躁,心平气和地舒展着自己的身体修习瑜伽。

这就是颇具特色的那玛免费户外瑜伽活动。那玛瑜伽会所每年都有好几次不定期的免费户外瑜伽活动,为伽友们营造更加良好的修习氛围。在美国教练Ben的带领下放慢呼吸,摒弃杂念,张开冥想的翅膀,进入到瑜伽纯净的世界里。

户外瑜伽作为整个瑜伽修习中的一种,更多在于心灵的舒缓和修行。而美国教练Ben是活动的亮点,这位帅气的美国小伙早在1990年就开始修习瑜伽,先后游历了北美、南美和亚洲的许多城市,特别擅长开放式流瑜伽等。作为南京极少数美国白人教练,Ben拥有着心理学和英国文学士的教育背景,还说着一口流利的中国话。在整个户外瑜伽活动中,Ben不仅每个个体位都亲自做出标准示范,还会到学员中纠正大家的动作,带着伽友们一起追随瑜伽的魅力。

那玛的刘经理介绍,那玛的课程丰富多样,会馆每一季都会推出新课程,如夏季的水流瑜伽、水流瑜伽对快速瘦身见效很快,而在秋冬季节,香薰瑜伽、瑜伽提斯、完美平衡、美体瑜伽等20多种新课,全部是来源于国际流行的课程。

2月—那玛瑜伽推出春季瑜伽美容卡(买瑜伽年卡送千元美容SPA卡)全年计次卡1800元

那玛瑜伽
新街口会所:明瓦廊133号(福中数码港4楼)
TEL:025-52338818
湖南路会所:湖南路6-6号(2楼)省军区旁
TEL:025-83355288
那玛美颜阁:明瓦廊133号(4楼)
TEL:025-84467254