

户外瑜伽融入绿色春天



户外瑜伽是这个季节最流行的运动之一

阳春三月,正是健身的好时段。当春天的暖阳重新让身体柔软起来,作为瑜伽练习者,尽可以带上瑜伽垫到户外,真正融入大自然的环境中,练习瑜伽时所感受的境界自然完全不同。

瑜伽练习者一般都是在健身房跟教练学,或者在家中自我练习。据说在瑜伽的老家印度,瑜伽无处不在,练习者无论什么时候想练,都可以席地而坐。于是,这个春天,瑜伽练习者们也纷纷奔向草地,练起户外瑜伽。在南京,也有不少瑜伽爱好者更喜欢这种天人合一的瑜伽练习方式。在西祠等瑜伽爱好者的论坛上,可以找到不少自发的户外瑜伽活动的“召集帖”,

活动的场所通常都在市内的公园,或者某个空气清新、景色宜人之处。想象自己也是自然的一分子,或者说正是在享受自然赋予的灵气与力量,那么,户外瑜伽最美妙的感觉你就体悟到了。

在户外,呼吸着清新的空气,闭着眼睛和听着优美舒缓的音乐,仿佛梦中一般,睁开眼睛绿树摇曳,所有的烦恼忧虑都会烟消云散。更重要的是,享受瑜伽给心灵和身体带来平静的同时,也结识了新朋友,算是一举多得的事情。

“瑜伽中有一种叫做冥想瑜伽,是瑜伽练习中重要的一环。放松冥想时,常需要想象自己正身处大自然中。”金吉鸟的资深教练告诉记者,春季是在户外练习冥想瑜伽最好的季节,这种来自神秘古国印度的古老健身修炼方法真的给人以神奇的力量,通过冥想,通过一呼一吸腹部的起伏,人们亲近自然,把现代都市的污垢全部排除体外,对身心都是有益的。 快报记者 黄建军

时髦“汗蒸”给肌肤“洗个澡”

最近一段时间,一种叫做“汗蒸”的新型休闲方式在南京露头。据记者了解,目前,南京城区内已有5家机构开设了这种时髦的项目。

据了解,作为一种新兴的休闲项目,“汗蒸”在南京刚刚出现,同样是让人身体出汗,但这种叫“汗蒸”的项目却有别于常见的桑拿,冲个澡进去后,高温逼出来的汗就止不住地往下淌,可是汗水干了之后并无异味,让肌肤彻底“洗个澡”。“留意一下,韩剧里就有这种‘汗蒸房’的身影。”一位在南京经营这种项目的业内人士告诉记者,在韩国一些中产家庭,几乎家家都有这种“汗蒸房”,“只需从韩国引进一种电气石汗蒸设备,按照相应的要求装修就可以了。”

电气石汗蒸房是在传统的汗蒸房基础上采用优质电气石为原料,通过室内的高

温使得电气石释放负离子和远红外线,电气石遇热或者在压力下都能放电,释放负离子和远红外线,以达到医疗保健的作用。

和常见的桑拿房不同,汗蒸房里并没有水蒸气,那么,身在其中的人为何就不停地流汗呢?南京沐浴协会有关人士解释,这主要是电气石的功效,它释放的远红外线,能使人体细胞和体液深层达到激活深层细胞,加快面部及全身的血液流动,排掉坏死细胞,使皮肤紧绷、靓丽,有效延缓衰老。

泓帆温泉领略 SPA 全新感觉

南京的桑拿行业也传出喜讯,由波蓝特俱乐部重金打造的泓帆温泉开业了,融入中西风格,糅合古典时尚元素的全新概念会所,位于被许多精英人士喜爱的“风水宝地”宝船公园旁,打造一个让男人和女人都喜爱的温泉圣殿。

对于忙碌的都市男女而言,没有一种形式的保健比桑拿更打动人心,“让男人更强健,让女人更美丽,难怪芬兰人一辈子乐此不疲。”泓帆温泉会所豪华时尚的休

闲氛围、卓越至尊的超凡品位,旨在繁华都市打造一个悠然的温泉天堂。泓帆温泉会所是一家五星级的温泉会所,穿过奢华而并不张扬、华贵而彰显神秘的门庭,精致的布局内,精细地悄然展示出每一处的风韵与时尚,这里与众不同的桑拿 SPA 全套,最新、最热的健身、美体项目,满足了潇洒男士和白领丽人们,不一样的温泉 SPA 需求,贴心的人性化服务,总能够为人们想得更全面周到。

金吉鸟瑜伽 让女人对自己更好一点



金吉鸟瑜伽金牌教练

普及才能更好地定位

春雨之后,最值得期待的便是大自然的花开,春天的力量让花朵千娇百媚;却也有这样一脉相承的自然力量,让女人尽情蜕变,那便是品牌瑜伽金吉鸟的魅力……都说三月是“女人月”,专注于女性身心健康的品牌瑜伽金吉鸟期待更多女性朋友在属于自己的节日里,能够给自己一些时间去了解瑜伽,接触瑜伽,感受瑜伽。

最具国际范儿的潮流

也就是近几年的工夫,瑜伽成为了影视作品中的时尚元素,女明星们更是不约而同地将瑜伽转移成屏幕下的爱好,章子怡、杨澜、张曼玉、麦当娜、尼可·基德曼……瑜伽成为不同国家、不同年龄、不同性格的女明星们的挚爱,甚至还包括了英国女王伊丽莎白都是瑜伽爱好者,毫不夸张地说,你似乎找不到不喜欢瑜伽的女明星了。据金吉鸟瑜伽馆的资深教练介绍,瑜伽其实是一种非常理性的消费,就拿到这里的女性朋友来说,很少有是冲着自己喜爱的明星的缘故而进行瑜伽。

一个在南京市拥有最多瑜伽粉丝的品牌,注定有着卓越不凡的魅力:“金吉鸟”颇具亲和力的会馆环境,贴心的配套设施,人性化的水循环地热系统等等彰显“硬件实力”;更有辅以相当的“软件实力”,教练都经过亚洲瑜伽协会、国际瑜伽协会等权威机构系统培训,自身的形体及素质都十分的优秀,且高薪聘有印度瑜伽大师驻馆授课及教练培训。“金吉鸟”更是准确定位“普及”和“定位”两大理念,成为南京瑜伽行业的领头羊。对于了解金吉鸟的朋友而言,“普及瑜伽为己任”是企业文化,是一面旗帜,更是在被落实的风向标,因为金吉鸟的“普及”理念,一些原本不可能出现的优惠和价位出现在了金吉鸟瑜伽馆。

找个闺蜜一起交心吧

“双人同行,优惠300元/人”,当看到这样一项优惠出现在金吉鸟瑜伽三八特别活动中时,忍不住非常好奇。金吉鸟瑜伽品牌负责人周荣先生表示,希望这样的优惠活动本身能够成为一种契机,让女性朋友在瑜伽这个圈子里,重新获得“闺蜜”般的知心好友。

受女人宠爱的瑜伽,也逐渐引起男性的关注,也有不少朋友加入到其中来。显而易见,瑜伽学习不仅仅能够使女性朋友的身体潜能不断发现和超越,80%的女性表示她们通过不懈的努力,在“金吉鸟”的瑜伽课程学习当中,获得了更愉悦的心性,更健康的身体状态。





金吉鸟健身连锁

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
网址: <http://b572828.xici.net>

春季特惠

- 办理年卡,另加38元,赠送2个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 特种年卡,常温1380元,高温1780元(顶级店价格上浮100元)
- 双人同行,优惠300元/人。

★以上优惠限参加一项,本公司拥有最终解释权。

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专区 电话: 86371997
 龙江二店: 龙江新城市广场二楼海润之家旁 电话: 86371997
 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 84796899
 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
 山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879
 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号—1金吉鸟 万源健身会所内 电话: 86663232
 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部

年卡特惠

庆虹桥店
盛大开业

入会热线: 83171399
地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

金吉鸟瑜伽学院

全日制周末班

1. 瑜伽导师培训班火热报名中...
初中高 5800 元, 学生凭证可优惠 1000 元
2. 肚皮舞会员班办卡优惠中...
心动价: 880元
3. 肚皮舞教练培训班热线报名中...
特惠价: 4800元

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

电话: 86663232 86619295
地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼)

金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

周末班4月11日开班,火热报名中,额满即止,
暑期班特惠招募中 220元起

一馆: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼
金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399
二馆: 龙江新城市广场二楼金吉鸟专业球操中心内
其他10家大正跆拳道分馆信息详见:
<http://www.dazhengtkd.com>

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 <http://b1071039.xici.net>

此处有
· 瑜伽
· 游泳
· 跳操
· 器械