



性感瑜伽 明星制造

时下,瑜伽已经成为一种时尚生活。古老传统的瑜伽不再是艰深难学的修行,而是一种融合生活、平静心灵、美化外在、实践自我的时尚运动。从中国到外国,明星们可以说是瑜伽发烧友队伍中最为壮大的一支。特别是女明星们,对容颜体形的追求和对精神压力的排解,都需要瑜伽来帮帮忙。因为它不仅可以舒缓身心,而且可以强身健体,更重要的是还可以减肥。

明星醉迷瑜伽

歌坛皇后麦当娜虽然已是两个孩子的母亲,但其身材依然完美动人,具有超强杀伤力。这位已过不惑之年的巨星从不隐瞒她自己在练习,而且她每天都练习瑜伽。当年她生下小宝宝 Rocco 后,为了尽快恢复身材,“疯魔”地陷入瑜伽练习。每天早上 6 点睁开眼睛,就想往瑜伽教室跑,回来补练 3 小时,睡觉前再来 4 小时!甚至省掉了给宝宝喂奶的时间!

蔡依林为某食品拍广告时,为了拍出美感,广告商特别安排她学瑜伽。从来没有练过的依林,拍摄最难的便是保持平衡,好几次还因为维持动作太久而抽筋。奥运女子 100 米蛙泳金牌得主、中国游泳队队员罗雪娟,则在北京某健身俱乐部清华店,以练习瑜伽和跳健身操的方式放松心情。

钟丽缇可是不折不扣的瑜伽狂人,她以前一直睡眠不好,所以想通过练习瑜伽来舒缓紧张的神经。但久而久之,她就发现瑜伽的好处还不止包括改善睡眠和减肥瘦身,瑜伽还可以丰富肢体语言的表现力,让她举手投足都充满魅力和朝气。钟丽缇常常对羡慕她的人说:“做瑜伽吧,它在

雕塑你外在形象的同时,还给你一种来自内心的力量。经过一段由内而外的锻炼后,你会惊奇地发现心态已经变了个样子。你不会再为减几公斤的体重而折磨自己,你会因为快乐而美丽,因为美丽而快乐。”

瑜伽改变生活

艺人阿雅近日被指气色红润、屁股挺翘,就连腰围也变细,朋友好奇她美丽的秘诀,她笑说:“这是我勤练瑜伽三年的成绩。”据媒体报道,阿雅表示最近演艺工作经常要到外跑,每天忙碌的工作,让她变得容易紧张和胸闷。为了要健康,她选瑜伽,没想到一练就迷上,她表示“瑜伽给我最大的好处就是静心”。

说起瑜伽,梅婷有着独到的见解和说不完的话。她曾和朋友开过瑜伽馆,后来因工作繁忙、牵扯精力的事情太多而放弃了经营,但至今还坚持每天练习。她有扎实的舞蹈功底,肌肉的柔韧性和可塑性极佳,因此比较难的动作,也能出色完成。梅婷说练瑜伽带给她很多,而最大的收获是在运动的同时放松自己,体会内心的安静平和,最终与现实融为一体并找回自我。另外,练瑜伽对身材和皮肤也有着很重要的保护作用。

明星引领风尚

香港最近流行做高温瑜伽,在高温下可以加速血液循环,扩张毛孔、放松关节,简而言之,高温瑜伽就是用高温来活络身体。迷上高温瑜伽的应采儿笑着说:“我以为自己一定死掉啦,因为在高温下做瑜伽,有点透不过气来,十分辛苦,没想到到最后依然挨得住呢!”她坦言做高温瑜伽的同时还参加划水运动,竟然获得意外收获——不仅肌肉变结实,身材比以前好多了,应采儿更不讳言就连胸部的罩杯数字也有所增加哦,真是额外的惊喜!

林志玲曾经在电视上做过一期介绍高温瑜伽的节目。在电视上,看来不怎么练习瑜伽的林小姐显得相当辛苦,但是自此之后她却也成为瑜伽班的常客。对于林志玲来说,锻炼瑜伽对于她保持模特身材很有帮助,同时可以舒缓忙碌的神经。虽然坠马事件后,林志玲已经努力康复并逐步恢复以往的一些锻炼项目,但是相信根据她目前体力尚且不足的情况,如果想要经受又流汗又费时的高温瑜伽,可能还需要循序渐进才行。

瑜伽并不是女性的专利。如果说 8 年前的“太阳礼拜式”让陈坤第一次在动中体

会到了身心相连的微妙感觉。对于“瑜伽是结合和连接”这句话的理解,却是在漫长的时间里,随着对身体和心灵不断试探及调整中慢慢体会并深入的。“其实,我一直觉得瑜伽就像学佛、喝茶一样,从来不是有钱人的专利,能否真正享用,全在于你的心性与它是否相应”。

整理 黄建军



金吉鸟瑜伽 让女人对自己更好一点

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明星的缘故而进行瑜伽的。

普及才能更好地定位

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

统等彰显“硬件实力”;更辅以便是大自然的花开,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。

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。

★以上优惠叠加一项,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卖区 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元

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)

金吉鸟瑜伽学院

全日制周末班

1. 瑜伽导师培训班火热报名中... 5
- 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 5
3. 肚皮舞教练培训班热线报名中...
- 特惠价: 4800元 5

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·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跳操中心内
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<http://b1071039.xici.net>