

群星闪耀

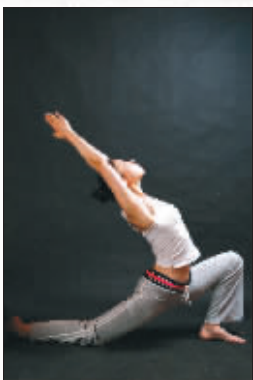
李颜嫣 天使爱瑜伽

最具魅力的金牌教练
明道瑜伽; 获得印度瑜伽研究学院教师资格证

李颜嫣和石金陵参选的主题是“双人瑜伽”。几乎相同的身高、一般模样、玲珑的体态、姣好的面庞,给大家留下了深刻印象。名师出高徒,她们带来的两个学生,在柔韧度和和谐方面,跟老师一样,令人赏心悦目。

在更多人眼里,李颜嫣的选择并不理智,她本来的职业是空姐。面对质疑,李颜嫣有她自己的想法,她说“我曾经是一名空中乘务员,每天穿着漂亮的制服,化着幽雅的妆容往返于世界的各大城市,身边充满了长辈的赞许和同龄人的羡慕。可是没有人可以真正了解这样的光鲜背后是怎样的生活。由于经常需要倒时差,我有严重的神经衰弱,常常是躺在床上眼看着天亮。”她开始意识到自己的心理和身体已经不再健康,需要改变。2001年的一天,李颜嫣开始了她的第一节瑜伽课程。课程开始之前,印度老师 yogi 告诉她,“在瑜伽的课堂中没有竞争,没有攀比,集中所有的意识关注自己,不要受外界人或事的干扰,用心感受身体的信息。”跟随着 yogi 的引导,她感受到体内能量的觉醒,感受到自己的心灵和身体的沟通,第一次听到了自己身体的声音。

这时,李颜嫣决定结束10年空姐生涯,成为一名瑜伽老师。在她看来,瑜伽老师



就是一扇门,是很多扇门中的一扇。“大家过来敲我的门,而后找到了自己的家。推开自己的家门,发现那里面藏着宽容、大爱和智慧,那里并不是我——瑜伽老师,而是你自己,本真的自己。”

李颜嫣这么多年来一直把瑜伽作为自己生活中不可或缺的一部分。她曾多次到印度、欧美进修,并追随莫汉、Dominique、Vipul 等多位瑜伽大师进修了哈达瑜伽、理疗瑜伽、瑜伽冥想、体位呼吸控制法等课程,获得印度 Kaivalyadhama G.S. 瑜伽研究学院瑜伽教师资格证、全美瑜伽联盟颁发的 RVTs 国际认证瑜伽教师证书、瑜伽理疗师资格证、瑜伽高级导师资格证、专业营养师资格证。专业认真,细致入微,甜美亲切的笑容是她给会员最好的证明。

石金陵 每位会员皆朋友

最受欢迎的金牌教练
明道瑜伽
擅长理疗瑜伽、办公瑜伽等

一次不经意的邂逅,让石金陵和瑜伽结下了不解之缘。“令人羡慕的身材”,以及一张“看不出年龄的脸”是石金陵私下小小的得意。但在内心,她清醒地意识到,这些都是表面的东西,会随着岁月的逝去而不复存在,因此她更看重心灵的宁静。她说,瑜伽让我从一个懵懂骄纵的小女孩,慢慢蜕变成懂事成熟的小女人。瑜伽可以让我的心变得柔软、变得波澜不惊;让我放慢

脚步,审视自己。我相信瑜伽是可以一辈子的。”

接触瑜伽的这6年,除了系统学习了瑜伽理论、瑜伽体位、呼吸控制等之外,石金陵还对艾杨格瑜伽、阿师汤伽瑜伽进行了系统的学习和深造,具有非常强的理论知识基础,细致耐心是她的特点。无论是在她的培训课还是会员课上,都能感觉到她体式教学中融入的瑜伽理念无处不在;都能感受到她发自内心的、真情流露的对会员的真爱。集瑜伽之大成,为其所用是她的特点。谦虚、感性、单纯、平和是她的特质。在明道,基本没有会员不喜欢石金陵。一位石金陵的学员曾写过这样一段文字:石老师拥有一名优秀的瑜伽教练所具备的特征,美丽自信,感性真实,从容淡定。总是会耐心细致地指导学生,让我们能够快速吸收所学知识,并且给我们信心和继续练习的勇气。



王伟: 在大街上、琴弦上寂寞成长

最具感染力金牌教练
英派斯健身
擅长街舞、Breaking

王伟告诉记者, BREAKING DANCE 就是“霹雳舞蹈”的意思,舞蹈中加入了各种“中国功夫”,翻、扑、滚、摔……什么怪花招都有,一般人没练过的话是不会的!还有排腿、前后侧空/手翻、跳转、蛙转、风车、直升机、霹雳摔、鞍马、头转,以及各式组合;以旋转为主,翻身为辅。但绝对不是耍猴戏,有相当的危险性!

台上一分钟,台下十年功。很少有人知道王伟为了学习街舞付出的代价,大学四年,有人在恋爱,有人在读书,有人打游戏,只有王伟在跳街舞,而且一跳就是整整四年。他自称是个“舞痞子”。

现在身为英派斯街舞资深教练,王伟告诉大家:不管你做什么,或是自己对什么有兴趣,你一定要坚持。每个人都渴望成功,但成功是那么遥远,所以慢慢开始怀疑自己的能力,也就要慢慢放弃了。其实我们只要想着做些什么,怎么做,然后努力完成。每天坚持,以后会发现一切都是那么简单!做不到最优秀,那就做最努力!!





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!

明道专业瑜伽馆

明道瑜伽学院招生

60天的体能开发+60天的悉心指导+365天实习跟课+100%的就业率=合格瑜伽老师的保障

一分耕耘,一分收获;一份付出,一份回报;

如果你想成为瑜伽老师;
如果你选择了明道:
请理解教材的厚重详细;
请理解导师上课的严厉;
请理解导师孜孜不倦的教导;
请珍惜导师安排的面试机会;

明道瑜伽,品质保证;
帮你实现自己的梦想,
是我们最大的骄傲!

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

特惠招生,初中高级连读6800元!资深华裔导师,小班上课,名额有限,报完即止!

咨询电话: 83209798 赵老师

暑期特惠活动

1 特价高温暑期卡: 买高温,送形体,2个月有效,超低价格590元!

特价常温暑期卡: 买常温,送形体,2个月有效,超低价490元!

特价形体暑期卡: 2个月有效,所有形体课程任选,超低价390元!

所有暑期卡加28元,送法国专业形体服!让你摆脱赘肉,拥有一个窈窕的夏季!

2 特价常温年卡1380元起(瑜伽、跳操通卡),

高温年卡1690元起(顶级店、旗舰店上浮);

其他年卡**免费**加送2个月及一套远洋最新款瑜伽服

更多活动,请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版: <http://b398379.xici.net>

开设内容: 高温瑜伽、芳疗瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽、养身瑜伽、瘦身瑜伽、踏板、爵士舞、普拉提、活力有氧、肚皮舞、形体舞蹈、跆拳道、有氧拉丁等等

咨询QQ: 492417594 790486168

免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平

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

休闲、娱乐、健身南京论智文化独家代理 订版热线: 025-84521131 更多信息详见 <http://b1071039.xici.net>