



圣诞节 与瑜伽来场亲密约会

国人素来是彪悍的。圣诞节,这个在西方与瓦伦丁节八竿子打不着的节日,在中国来了个大变身,俨然成了在爱侣眼中表达爱意的又一个情人节。区别仅仅在于,这俩情人节一个在年初,一个在年底。这能怪我们什么呢?我们犯不着在乎这个舶来节日的缘起,我们真正喜欢的,是这个节日的浪漫气氛——大街上,饭店、电影院、商城、咖啡馆一早就挂上了圣诞老人头像,玻璃窗上满是可爱的小星星和 MERRY CHRISTMAS 字样,欢乐喜庆的《铃儿响叮当》的旋律几乎无处不可听闻……

对于一对相爱的男女,只会怕甜蜜的机会太少,哪会嫌浪漫的节日多呢?圣诞节,这一民间公认的中国式情人节,有情人在这一天一定会想尽办法给对方惊喜,与爱侣共同过得浪漫又温馨。其实,不需要俗气的玫瑰花、巧克力,与爱人的亲密接触、耳鬓厮磨绝对会让爱情在这最美的瞬间升温!

见习记者 彭凌梅

金吉鸟 与爱人来一场亲密的情侣瑜伽

情书、玫瑰、烛光,浪漫但浮光掠影;吃饭、泡吧、K歌,平淡又没有创意。随着瑜伽在城市休闲生活中的走热,一个独特的休闲项目——“情侣瑜伽”逐渐崭露头角,受到情侣们的喜爱。

据金吉鸟资深瑜伽教练介绍,“情侣瑜伽”是由双人瑜伽延伸出来的,它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。你要知道,并不是任何伴侣都愿意陪你共同练习,当你的他(她)愿意与你一起练习,那已经证明了你的幸运和幸福!

情侣瑜伽有何魔力?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。练瑜伽时注意力集中,排除俗事,心灵感应最敏锐。没有情话,但爱意眼神中流动,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。

金吉鸟资深瑜伽教练说:“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。”刘小姐与男友吴先生练习情侣瑜伽已经快半年了,谈起最初和男友的第一次情侣瑜伽练习,还是让她忍俊不禁,却也甜蜜不已。刘小姐告诉记者,当时她练习瑜伽虽然只有几个月,但



比起她那刚接触瑜伽的男友来说,已经算老手了。两人接触情侣瑜伽当时都是第一次,一开始在瑜伽馆学习情侣瑜伽的动作技巧时,都表现很笨拙,同时也觉得对方“丢人”得很可爱。但刘小姐心情颇佳地说:“练习情侣瑜伽时,互相信任,把自己完全放心地交给对方的感觉很妙!”刘小姐说,练习情侣瑜伽让她跟男友更加亲密和谐了,而且瑜伽练习本身就可以让两人的身心都更加健康,真是一举多得呢。

穿越平淡琐碎的时光,抛开尘世纷扰,品味一次愉悦的身心之旅,用眼睛看见爱情,让身体感受浪漫……这样绝妙的境界,让情侣们如何不爱?

据悉,金吉鸟瑜伽现正推出“圣诞特惠”瑜伽情侣卡,仅售1590元/人,可比一般年卡优惠了好几百呢。玫瑰再美,总会凋谢,但送给爱人一张瑜伽卡,却能让(他)在练习后身心更加健康,更有殷切的爱意。

爱她(他),就一起来练习情侣瑜伽吧,让你们的爱情在亲密的瑜伽练习中进一步升华!

水沐莲清 与伽友一起疯狂圣诞派对



水沐莲清一向是十分亲密贴心的瑜伽会所。这不,圣诞即将来临了,水沐莲清的丁经理已经开始着手准备圣诞会员派对啦!大家不仅可以去汤山泡温泉,享受圣诞大餐,一起玩时下流行的桌游,还将获赠圣诞好礼,包括水沐莲清的瑜

伽卡、瑜伽服、瑜伽球等!看来,水沐莲清这次是花足了心思,要和会员一起度过快乐的圣诞节呢!

为了迎接圣诞,水沐莲清还特地推出了圣诞爱心套餐哦!圣诞爱心套餐仅售299元,还有三种不同选择:套餐A,可以享受12次常温瑜伽;套餐B,可以练习10次冬季正火热的高温瑜伽;套餐C,可以尽情享受12次韩式汗蒸的魅力!不管选择哪款套餐,水沐莲清都会赠送您一双温暖瑜伽袜,还有一张不限常温次数的周卡呢。

据悉,水沐莲清圣诞爱心套餐卡活动将于12月25日截止,若是想送此礼给亲友,要赶快下手了哦!

休闲 互动话题

你会利用休息间隙在办公室巧健身吗?有何妙招和大家一起分享?赶紧参与短信互动,有机会获得本刊精美礼品哦!

编辑短信“C+ 具体内容”,电信用户发送到10659396060;联通用户发送到1065596060;移动用户发送到1065830096060。

健康成就未来!



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>

圣诞特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
圣诞特价卡
999元
(半年卡,高温和常温均可用)

备注:本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠,请电询

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湖之家旁 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

圣诞特惠!!!

情侣卡
1590元/人
限前50名

万源店 新装特惠
游泳+健身 年卡1880元

珠江路店:珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话:84533678 84533677
龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上) 电话:86299976, 86299979
虹桥店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
万源店:牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话:86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训每月八号开课

瑜伽培训全日制班、周末班

资深导师+印度外教=双优学习
跟课实习+权威证书=信心百倍
免费重修+特色附送=巩固提升
就业指导+推荐工作=100%成功

本月报名更有圣诞大礼包赠送!

学生、教师、军人优惠1000元!

想在年终晚会上大展风采吗?

580元教你肚皮舞成舞!

接受单位团体报名

咨询热线:025-84799686 18913857337

QQ:794950222

地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304

公交路线: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

暑期班、周末班特惠招募中

地址: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

其他10家大正跆拳道分馆信息详见:

<http://www.dazhengtkd.com>