

学瑜伽 从明道开始

瑜伽在全球和中国都非常热门,但真正能长期坚持下来的却不多,也许是因为现代青年人更享受的是快节奏的动生活的缘故吧,很难与传统瑜伽强调的“静”、“缓”、“柔”联系到一起。但南京有一家老牌瑜伽馆“明道瑜伽”,一直以老会员的高续卡率著称,很多人在那都已经练习了五六年了。据明道赵老师介绍,明道的瑜伽教练员培训有100%的就业率保证!

明道瑜伽培训,教练员就业100%!

现在这个社会,敢百分百打包票的事情还真不多,除了太阳一定是从东边升起。可明道瑜伽学院就敢这样承诺,并且事实上他们的确做到了这一点!

明道的瑜伽教练员培训已经开展了两年多,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。据明道资深教练赵老师介绍,明道瑜伽培训有着十分高素质的教练团队,教授瑜伽知

识与动作的老师从业经验都在8年以上,而这些老师并没有就此满足,时刻都在吸收新的知识,认真详细地学习营养学、运动解剖等知识,并在课堂中潜移默化地影响学员。

除了师资力量强大,明道瑜伽培训还非常严格,每期培训都是开设小班教学,一个班不超过10名学员,并且每个班都配备有班主任,管理学员学习情况。由于很多学员都是零基础,明道瑜伽培训时间上也安排得合理充裕,全日制教学需要2个月对学员进行强化训练,包括体能训练和瑜伽文化培训。每晚学员还要完成家庭作业,

包括模拟课堂讲解、瑜伽动作展示、瑜伽语言表述等。

学员就业后,还能得到明道培训学院免费赠送的1年跟课实践,从老教练身上学习上课经验,不断完善自身技艺。

明道年关特惠,现在续卡办卡真划算!

明道一直以来都拥有高人气,这说明它具有自己的独特之处:高温瑜伽馆,没有一滴胶、一滴漆,非常环保;整个高温馆采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;木质墙面的细节处理,使高温瑜伽房更舒适。并且纯女子的上课环境,也很好地保护了会员的私密性。所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况。

学瑜伽,从明道开始是明智之选!年关将至,明道开展了一系列的特惠卡型。明道的老会员都知道,此时瑜伽卡的价格是一年中最低的,所以大家都选

择在这个时候续卡。针对不同的人,明道推出了不同的卡型。对于新会员推出了特价常温年卡和特价高温年卡,甚至推出了送月送服的门店活动卡,低至每次10元的运动成本。至于老会员,由于完全肯定明道的师资和服务,一般都参加买2年送半年,买3年送1年的特惠长期活动。

在此时,无论是新会员还是老会员都能在明道得到最大的实惠和适合自己的卡型!心动不如行动,不如调整一下心情,体验明道瑜伽的魅力,让自己爱上瑜伽吧。

在明道瑜伽馆,由于是纯水暖的锻炼环境,所以在锻炼的过程中,我们的身体在温和的、湿润的空气中包围着,我们的皮肤始终在得到滋养,即使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩、滋润。所以,越来越多的女性加入到了高温瑜伽的队伍中,感受着高温的魅力,享受着汗流浹背的感觉!

你怎么看? 男人跳肚皮舞

在人们的固有思维里,肚皮舞是非常女性的舞蹈,它充分发挥出女性身体的阴柔之美。那么,如果男人来跳这妩媚的肚皮舞,你会怎样看?

反方:好别扭,让人恶心

前不久,南方都市报刊载了一则男人跳肚皮舞的报道,引发了网友的争论,其中不乏言辞激烈、出言侮辱者。不少男网友表示,完全不能接受男性去跳肚皮舞,感觉太娘娘腔了。

重庆某肚皮舞男教练表示,自己在刚练肚皮舞时,遭遇了太多的异样眼光,甚至被人看作是“人妖”。他说:“有一次穿着肚皮舞裙到更衣室,还将两个大男人吓了一大跳,‘怎么女的也跑到男更衣室来了呀?’”时过境迁,如今他的装扮早已被舞迷们接受,他优美的舞姿,也吸引了一大批铁杆粉丝。

正方:有益处,甩掉肚腩

某知名健身俱乐部肚皮舞教练指出,肚皮舞对男性而言也是一种健康、性感的舞蹈,与女性肚皮舞有所不同,男性肚皮舞中少了柔美,多了男人的阳刚和潇洒。此外,男性练习肚皮舞对啤酒肚“疗效显著”,还能放松颈椎,缓解压力。

该教练指出,肚皮舞针对脊椎、肩膀有摆动、抖动的动作,因此可以放松颈椎,活动紧绷僵硬的肩膀。据统计,一段持续60分钟的肚皮舞,能够燃烧330卡的热量,因此对甩掉肚腩有明显效果。

尽管人们对于男性跳肚皮舞戴有色眼镜,但社会宽容度已有所变化。一些公司的年庆活动想要达到搞笑的效果,于是编排了男士集体跳肚皮舞。不知要等到什么时候,我们在看待一个人跳舞时,才能不是看他的性别,而是看他的灵魂呢?

快报记者 彭凌梅



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

明道瑜伽教练培训

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8800元,年前特惠6800元,名额有限,报完即止!资深华裔导师,小班上课,年前做好准备,年后工作无忧!明道年末最后一期教培班火热报名进行中……

咨询电话:83209798 赵老师

1) 常温特价年卡1380元
高温特价年卡1690元
(顶级店、旗舰店上浮)

2) 其他年卡免费加送2个月及一套专业瑜伽服
双人同行,可享受更多优惠(特价卡除外)
高温及常温瑜伽锻炼低至10元/次

庆山西路店即将迁入新址,

所有卡型特惠进行中,名额有限,售完即止!

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>
咨询QQ: 492417594 790486168

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
新街口初始店: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

8周年
店庆