

明道 伴你瑜伽每一天

“办明道的卡已经有几年了，中途因怀孕断了一段时间，之所以能坚持下来，我想可能和明道里的每一位专业的老师、每一位关心体贴的工作人员有很大的关系，一种无形的魅力让我坚持。”这是一名明道老会员在明道专属西祠论坛 <http://b398379.xici.net> 发表的帖子，也说出了不少明道会员的心声——明道，伴随你的瑜伽练习每一天，就像贴心好友一般亲密！

明道让你尽享瑜伽魅力

据明道赵老师介绍，明道的会员忠实度非常高，从高续卡率上就可可见一斑。明道高温瑜伽馆是理想的修炼场所：没有一滴胶、一滴漆，非常环保；采用德国进口的水暖设备，对皮肤改善效果显著；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。明道高温瑜伽馆有着纯水暖的锻炼环境，在锻炼的过程中，我们的身体由温和的、湿润的空气包围着，我们的皮肤始终在得到滋养；即使出了非常多的汗，也会前所未有地滑嫩、滋润。

明道学员王小姐开心地说：“我从瑜伽上得到太多了。在每一次深深地呼气与吸气间它让我的内心获得了宁静，我的腿变细了，胳膊更加结实，通过脊椎矫正甚至还长高了二厘米。”

明道瑜伽还是南京为数不多开设芳疗瑜伽课程的瑜伽馆之一。据明道瑜伽负责人介绍，该馆芳疗瑜伽采用的精油是南京一些高档美容院使用的高档进口精油，纯天然，无毒无副作用，可以直接用在脸部皮肤上的，唐总本人也一直在使用。

明道瑜伽根据精油功效的不同，每次课程都有不同主题，如薄荷主题，就是薄荷精油和少许天竺葵精油的混合，薄荷精油有振奋精神，消除疲劳的功效；柠檬精油中富含丰富的维生素C，特别有益于美白、收敛；天竺葵精油适用所有皮肤，有保湿、深层净化，促进皮肤细胞新生，修复疤痕的功效……有会员说，练习完芳疗瑜伽后那种香汗淋漓的感觉非常舒畅，并且香味还能持续一两天，真的成了“香妃”呢！

明道给你更优附加体验

明道瑜伽馆为什么会成为会员心目中的贴心好友呢？这是因为明道瑜伽特别注重会员的感受、体验，以温情为纽带，牢牢抓住会员的心。比如在会员生日时，明道会送上来自会馆的问候和一点心意，让每一个加入的会员感受会馆的用心和细致；比如开展免费的瑜伽讲座，内容包括商卡排毒、呼吸讲座、体式纠错、课程选择、瑜伽历史，让会员更加了解怎样练习瑜伽；比如组织会员参加户外活动，如紫金山畅爬、羽毛球联谊、美食探店、读书会等各种社交活动，为每一个加入明道的会员提供最大的交友空间，让我们的心灵空间得以获得最大的扩展……

这许多温馨的细节，构成了会员心目中明道的形象，那就是舒心得像自家的瑜伽房一样！明道也十分注重提高会员的体验感受，这不，明道将山西路会馆搬迁至原址对面的新楼，在不妨碍原有会员就近健身的同时，又使得常温馆、高温馆以及淋浴间等硬件设施都比以前有了大的提升。难怪明道的会员这么死心塌地地跟随啦！



在搜狐健身看到这则新闻，立马引起了记者的注意，没想到虎年竟还有自己专属的健身创意呢？挺好玩儿，记者特摘来和大家一起分享。农历新年是我国的虎年，翻翻辞典，我们会发现有很多关于“虎”的词语都与健身有关。让我们逐一解析，看看“虎”字里的健身招。

虎年健身有新意 认准“虎”字健身诀

虎戏：勤做虎戏可壮腰。在五禽戏中，虎戏是放在首位的。肾为人体先天之本，肾若不好，五脏俱衰。由于肾气由肺气所生，而虎戏之法可增强肺气，所以华佗把虎戏排在五禽之首。同时，虎戏牵动任、督二脉，可疏通经络、活跃气血。它能引腰前伸，增加了脊柱各关节的柔韧性和伸展性。此外，活动脊柱能增强腰部力量，对腰肌劳损、习惯性腰扭伤等有防治作用。

虎跃：跳跃运动伴一生。老虎纵身一跃，虎虎生威。立定跳远类似虎跃，配合双手上举连续跳跃，锻炼下肢、腰背肌的效果非常好。练习“虎跃”，连续跳是关键。年轻人或身体好的中年人，可大幅度连续跳；而身体差点的中老年人，跳的幅度要小，每步80厘米即可。

虎啸：没事喊喊“豆——芽——菜”。喊的内容有讲究，也就是喊话要以开口音结束，别用闭口音，否则会感觉很不舒服，比如“豆芽菜”就是以开口音结束，而“胡萝卜”就是闭口音了。我们不妨在空旷处大声喊喊，可增强胸腔、膈肌力量，让你说话底气十足，特别是经常打嗝的人，不妨早晨起来多喊喊。

虎走：经常虎走减脂肪。老虎走路时，悠闲却不失威严健硕，一些走路耷拉双肩、弓腰哈背、拖着双腿的人，应该走走“虎步”。走路时甩开臂膀大步走，摇头摆尾去心火，对减肥、瘦身、减腰腹很有好处。这种锻炼方法，最重要的是时间要达到1小时，还可时快时慢穿插着进行，减肥效果更好。

彭凌梅 整理





明道瑜伽

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

瑜伽教练培训

60天的体能开发
+专业导师60天悉心教导
+365天免费实习跟课
+新课免费指导
+100%就业率保证=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；

明道瑜伽学院，让您引发自身的深层次改变，从无到有，真正成为一名技术、技巧与灵性相结合的高水平瑜伽导师

目前为止，所有学员100%的就业率，是我们对您的保证！

本季特惠招生：

资深华裔导师，小班上课，课程重点教授瑜伽初、中、高级体式，瑜伽调息法、三脉七轮、营养学、人体解剖学等等。培训历史久、口碑好、课程精、导师优秀、附加值高。

报名咨询电话：83209798 赵老师

春季特惠

- 1 买门店活动年卡，免费送双月卡及专业瑜伽服一套。
买季卡或半年卡，
免费赠送法国专业法瑞尔锻炼服；
- 2 瑜伽特价年卡1380元起，
瑜伽锻炼低至10元/次

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