

专业铸就明道瑜伽

近来,健身行业的价格战硝烟正盛,低价年卡的确吸引了不少人的目光。但选择健身场馆、购买健身年卡不是一味比价格高低,而应注重健身卡所含的性价比,也就是健身场馆的专业度。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。它严谨的管理、专业的师资、周到的服务受到了会员的青睐,还纷纷将这里当成自家的瑜伽房呢。

在明道舒心享受纯女子瑜伽

据明道瑜伽的唐总介绍,明道瑜伽房的层高为3.3米,给人宽敞明亮的感觉,会员在练习瑜伽时会有种舒适感。明道高温瑜伽房的墙面和吊顶都是木质的,并散发着阵阵香味,闻起来清新宜人。唐总说:“这些都是进口原木一块块贴合而成的,它既费事又耗成本,之所以这样做,就是想给会员一个最健康,舒适的练习环境。这样的原木非常环保,在受热之后既不变形也没有异味,对身体没有伤害。”明道的高温瑜伽房是用水暖的,就算房间里没有加湿器,也一样舒服。

同时,明道瑜伽所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况。据明道唐老师介绍,瑜伽是呼吸、体位、冥想的结合,是把整个人的身体调整到非常好的状态,肥胖的人练习瑜伽可以达到减脂的效果;身体不好的人练习瑜伽是为了提高免疫力;皮肤不好的人练习瑜伽是为了提亮肤色……当然,这就要求提供锻炼的瑜伽场所具有专业性,要求有专业资质的教练及工作人员了解会员需求,并给予专业指导,帮助会员达到需要的要求!这涉及到很多方面的内容:营养学、人体骨骼、经络养生、呼吸等等。

其实要做到这一点并不容易,不仅要维持素质更高的教师团队,对会员的教育和培训也要下更多的工夫。8年坚持下来,明道负责人欣慰地告诉记者,如今明道女子瑜伽会所老会员的续卡

率已经达到80%,这充分地说明了学员们对明道理念的认可。

明道瑜伽培训,教练员就业百分百

明道的瑜伽教练员培训一直以“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,明道瑜伽培训有着高素质与高效率的教练团队,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、运动解剖学等知识,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。而学员毕业就业前,在参加班主任开设的理论与实践考试之后,还要作为瑜伽老师为来场馆锻炼的会员上一堂正式的课。从进门开始,学员的穿着打扮、举手投足都会受到老师的密切关注,并得到帮助纠正。

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。明道赵老师告诉记者,正因为如此严格完善的培训制度,明道培训学院“出品”的瑜伽教练全都就业了!

“锦绣江南”江南食尚的绝佳代言



江南文化,并不止于荷叶田田的自然美景,更有精致的各色美食所创造的人文风情,而锦绣江南则成为江南食尚的绝佳代言。锦绣江南一直致力于发扬江南美食文化,注重绿色环保,从骨子里透出江南美食的精致细腻。锦绣江南的招牌菜真是精彩纷呈,鹅卵石焖鸭、金陵黑鸡汤、六朝宫廷名肴等等,每一道菜在选材和做法上都极为讲究膳补之

道,同时味道鲜美。“鹅卵石焖鸭”是该店老板自创的一道菜,曾经在全国美食比赛中拿过特等奖哦。听老板介绍,这道菜是先吧鸭子杀后弄干净,加上秘制佐料腌制12个小时,再把它和鹅卵石放在一起盛进砂锅,在温炭火上焖制5个小时而成。锦绣江南的菜品十分注重选料,就拿招牌菜“金陵黑鸡汤”而言,为烹制好这道菜,酒店还特别专设了金陵黑鸡发展基地呢。

时值黄山路2号店装修更名开业期间,锦绣江南进行欢乐大酬宾的活动,各式动人心弦的华美包间内,推杯换盏之间细细品味这江南原汁原味的鲜香,更是能够享受到店家亲切的服务、惊喜的活动!

百姓公馆:龙虾美食节劲爆酬宾

位于秦淮区永乐南路的百姓公馆如今又有一个店名:盱眙龙虾城,和浦口区客运站旁的碳烤鱼乡菜馆是一家,最近的龙虾美食节大酬宾超级实惠。这两个店老食客一点也不陌生,是做招牌炭烤鱼、农家土菜成名的。

龙虾美食节劲爆酬宾

今年为了把龙虾口味做得更好,两个店都特聘了盱眙龙虾大师亲自掌勺,龙虾也是精选洪泽湖优质大龙虾,红烧、香辣、十三香、盐水、椒盐等多种口味任选。现在龙虾进价非常贵,58元就是自家在菜场买也没多少,可在百姓公馆能吃到2

斤左右,而且消费龙虾满100元以上送50元龙虾券,或消费龙虾满100元以上送50元啤酒,满200元以上送100元啤酒,以此类推多吃多送,啤酒可是店里所有的牌子任选哦!想吃龙虾的千万别错过!

菜肴价廉物美

做过大厨的老板很懂经营之道,不仅菜肴质量关把得好,做人做事也实在。就说招牌菜鲜菇肚煲鸡只要68元,用深山老林中散养的老鸡和新鲜的鸡菇、木耳、枸杞、猪肚等熬出,鲜香味醇,滋补营养。特色全腰主料猪腰3斤左右,麻辣鲜香,货真价实,就卖38元。



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、高级体位,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

迎五一特惠

- 1) 瑜伽特价年卡 **1380元**起
- 2) 购买门店季卡或半年卡加**5.1元**赠送1个月会籍

购买门店活动年卡加**51元**赠送季度卡及顶级专业瑜伽服一套

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号新展国际大厦裙楼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