

一吸一呼间,感受“天人合一” 户外瑜伽正当时

无论是金庸武侠小说里功夫所要达到的最高境界,还是印度高僧静坐冥想的终极目标,无非是“天人合一”。庄子最早阐述出“天人合一”的思想,他说:“天地者,万物之父母也。”人与万物无异,都是大自然的生灵,大自然之于人,就如同母亲的子宫之于胚胎,只有源源不断地吸收着大自然的灵气,人方能身心健康。

户外瑜伽,与大自然亲密接触

选择一处空气清新、视野广阔的空间,沐浴着郊野的清风,用瑜伽呼吸方法,把大自然的新鲜氧气深深地吸入肺部,把体内废气完全排出,将自己的身心融入一片清新怡人的景色之中,真正达到“天人合一”的境界——户外瑜伽,让你在大自然中放松身心,汲取大自然的养分、大自然的灵气!

为了响应全民健身的号召,现代快报《美食休闲周刊》发起“一起来户外瑜伽吧!”的全民健身公益活动,还准备了很多惊喜给你哦!

一、金牌教练现场指导。与瑜伽爱好者自发组织的户外瑜伽活动不同,我们非常注重给大家带来专业的指导,每一期户外瑜伽活动,我们都将邀请南京市内知名瑜伽场馆的优秀瑜伽老师为大家进行课程讲解和体式

示范。第一期活动现场指导是去年获得金牌教练、颇具人气的龙萍老师(Shiny)。

二、每节课都有惊喜等着你。每节户外瑜伽课程的时长为一个半小时。课后,瑜伽老师还将根据本节课每位学员的学习情况,评出10名最具潜质学员,向他们每人赠送瑜伽次卡一张。

三、健身年卡等你赢取。本年的户外瑜伽公益活动接近尾声时,现代快报《美食休闲周刊》还将根据持续的观察结果,评选出最优秀的活动参与者,并奖励一张瑜伽馆的年卡!

金牌教练叮嘱注意事项

鉴于参与活动的筒子们可能有些不太了解户外瑜伽,小记特地采访了第一期活动的指导老师、金牌教练龙萍,看看练习户外瑜伽需要注意什么吧。

一、首先要注意的是要学会保持平和的心态,真正全心投入练习,不被外界干扰。

二、注意保暖。在户外练习瑜伽,空气流通性很好,心胸开阔,对于打开身体很有好处。但运动后,身体的毛孔会张开,可能会受凉,所以请大家带上外



第一期指导教师:龙萍

套,在运动结束后穿上。关节不太好的筒子们,尽量穿长裤,不要露出膝盖。如果可以,最好穿上瑜伽袜。

三、穿着贴身瑜伽服。龙萍老师特地强调了这点,若练习者穿得太宽松,不利于教练观察你的体式。

四、带上瑜伽垫和饮用水。运动期间,补水很重要哦。

快报记者 彭凌梅

活动时间:周日下午4点半(遇雨延后)

活动地点:莫愁湖公园

活动主办方:现代快报

活动报名方式:

1.登录我能网——核能空间站——运动圈——我为瑜伽狂(我能网首页也会有链接),进入活动帖报名。

2.咨询电话

025-84783633, 84783635。

3.欢迎感兴趣的健身爱好者加入我们的QQ群“休闲健身圈”,群号为52365825。



“浩沙杯”全国万人健美操大赛南京拉开序幕

“浩沙杯”2010年全国万人健美操大赛(江苏分赛区)于2010年5月14日~5月16日在南京体育学院隆重举行。本次比赛由江苏省社会体育管理中心、浩沙(中国)有限公司、江苏省健美操协会共同举办。

据悉,来自全国各中小学、大中专院校、各健身俱乐部、各行业职工及健身爱好者,共有400余名选手参加了此次比赛。焕发的精神、高昂的气势、整齐绚丽的比赛服、青春阳光的脸庞、激情四射的音乐伴随着时而展示出一组组高难度动作,引起台下观众的阵阵掌声和欢呼。

组织者表示,本次比赛致力于推动《全民健身计划》深入实施,不断增强人民群众的体育意识和健身意识,进一步激发全国人民参与健身的热情。健美操作为全民健身运动的重要组成部分之一,在丰富人民群众业余生活、树立正确的审美观念、引导科学的健身观念、形成健康生活方式等方面发挥着积极的作用。

如今的浩沙,以健身产品和健身服务为中心,通过对上下游产业的无缝整合,稳步向多产业集群发展,已成为亚洲领先的著名室内运动品牌。

此次比赛还得到了社会各界的大力支持,希望能通过更多的形式推动全民健身的热潮,为体育事业贡献力量。

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

收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200m²-4000m²。

联系人:周先生 电话:15251829391
联系时间:11:00-21:00

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://b1175701.xici.net>

五月特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:

高温瑜伽 → **1680元**

高温、常温套餐卡 → **2280元**

★注:以上特价卡,会籍期10个月,不参与其他促销活动!

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澜之家旁 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

五月特惠!!!

健身每月仅需

115元起

游泳、运动大礼包等倾情赠送!

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、老媽火锅楼上) 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!

瑜伽培训新班开课(全日制/周末班)

特大喜讯 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程! 助您就业无忧!

本月特惠活动,凡在本月报名参加教练班培训的学员,均可获赠上海世博会门票一张! 此活动仅限前20名报名者! 送完即止!

肚皮舞/健身操/普拉提报名咨询中

专业肚皮舞半年卡999元

咨询热线:025-84799686 18913857337

咨询QQ:794950222 763850209

地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304

公交线路: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>