



《美少女战士》大概是最经典的少女漫画之一了。月野兔、水野亚美、火野玲、木野真、艾叶美奈子每一个人的个性都深入人心。美貌与智慧并存的她们博得了那时候众多少女们的追崇,而她们那玲珑曼妙的身材更是让人羡慕不已。瑜伽,一种温和的运动,通过轻缓的动作,慢慢的呼吸,你的身和心都可以得到洗礼。不知不觉中,你的身材也变得像美少女战士一样令人羡慕啦。在这令人开心的节日里,约上姐妹淘一起来练瑜伽吧!

快报记者 彭凌梅

第三站

明道瑜伽鼓楼店



会员在明道瑜伽鼓楼店练习
快报记者 辛一 摄

“彭彭探店”第三站,带大家来到南京知名的纯女子瑜伽馆明道瑜伽鼓楼店。这家老牌瑜伽馆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。一起来见证她的魅力吧!

这里,有女子心思般细腻的瑜伽教室

据明道瑜伽的唐总介绍,明道鼓楼店瑜伽馆的层高为3.3米,这在南京所有瑜伽馆中是比较少见的。再加上整面的玻璃墙,给人宽敞明亮的感觉,会员在练习瑜伽时会有种舒适感。“明道高温瑜伽馆的硬件设施,是南京瑜伽馆中做得比较精细的。”唐总指着房间的地板说:“我们的高温瑜伽馆地下都是供暖的,有些瑜伽馆只是供暖,在里面练习久了,会有干燥的感觉,很不舒服。水暖就可以避免这样的问题,就算房间里没有加湿器,也一样舒服。”

明道高温瑜伽馆的墙面和吊顶都是木质的,并散发着阵阵香

味,闻起来清新怡神。唐总说:“这些都是进口原木一块块贴合而成的,在别的瑜伽馆是看不到这样的装修的,它既费事又耗成本。我们之所以这样做,就是想给会员一个最健康,舒适的练习环境。”据唐总介绍,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。

这里,有专业资深、时刻进步的教练团队

明道唐总介绍,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……这就要求提供锻炼的瑜伽场所的专业性,要有专业资深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。它涉及很多方面的内容:营养学、人体骨骼、经络养生、呼吸等等,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功夫。

据介绍,除了形体锻炼以外,明道的每一位教练都接受过运动学、医学、营养学等方面的专业培训,致力使瑜伽成为健身减压运动。专业的教练,纯女子锻炼环境,小班上课的氛围,没有一项不是贴心考虑;如果喜欢舞蹈和操课,您还可以随心

所欲地上一节拉丁、爵士甚至踏板课程。尽管在大班练习瑜伽,教练却会对教室内各个会员进行多方面的单向指导,让你受到足够的珍视。

这里,有细心周到、丰富多彩的会员服务

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,内容包括会员卡排毒、呼吸讲座、体位纠错、课程选择、瑜伽历史等,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、读书会等各种社交性活动,为每一个加入明道的会员提供最大的交友空间,让我们的心灵空间获得最大的扩展空间……

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!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%,这充分说明了学员们对明道理念的认可。



相关链接

菜鸟必看的瑜伽服选购建议

对于初学者来说,服装是最基本的装备,我们经常可以看到瑜伽的动作都比较柔软,而且幅度都比较大,所以就要求瑜伽的练习服装一定不要太过紧身。瑜伽服的选购一定要来看看这名资深瑜伽人士的建议!

舒适自然为主

瑜伽服的选择是以舒适自然、功能性为主。舒适自然大家都知道,但所谓功能性为主,又是什么意思呢?

因为瑜伽有很多全身伸展的大动作,而且不是只有某几个角度的动作,另外,因为我们的动作中,可能会有肩立等,头下脚上的姿势,衣裤若太宽松,会有往下滑的窘境,反而让腹部或腿部露在外面。

以我而言,我习惯穿吸湿排汗的布料。这种布料虽然不是纯天然材质,可是却有一个优点:流汗后,它的排汗性的确比棉麻佳,且不会因为衣裤湿了黏在身上,时间一久可能会长湿疹,更加不适。

保护肚脐不外露

我觉得所谓瑜伽服和韵律服最大的不同是:肚脐尽量不要露出来。让肚脐裸露在外,这样固然视觉上很美,可是对瑜伽人来说,反倒是不太好的。

您看过哪一位练太极、气功或传统的瑜伽练习者,会把丹田(肚脐)露在外的吗?因为我们很讲究腹部随时用力、收紧,让腹腔内的器官和磁场继续运作着,若把肚脐这么重要的门露在外吹冷气(即使是自然风),对注重养生的人来说,都是不好的。

因此我建议大家,不论您上衣穿得长一点,或是裤头高一点,务必要把腹部遮好噢。

彭凌梅 整理

招聘前台:要求,女性,形象气质佳。83209798

明道专业瑜伽馆

五月特惠

瑜伽教练培训

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

60天的体能开发

+专业导师60天悉心教导

+新课免费指导

+个人特色课程指导

+100%就业率保证=合格瑜伽老师的保障

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

免费赠送:普拉提培训、热力球培训、踏板培训、肚皮舞培训爵士培训、VIP跟课卡、拉丁培训等等。

报名咨询电话:83209798 赵老师

超低活动

常温瑜伽、形体通用年卡1580元

高温瑜伽、常温通用年卡1680元

●以上卡型适用明道瑜伽所有门店12个月有效

●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录

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

山西路馆:中山北路188号蜂巢407室(宏图三胞对面,虹桥加油站旁)

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