

“户外瑜伽”第三期： 理解瑜伽在于心的体会

“户外瑜伽”是现代快报《美食休闲周刊》推出的响应全民健身号召的公益活动，宗旨是让我们的读者拥抱自然、拥抱健康！每一期，我们都会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。活动创办以来，得到了许多健身爱好者的支持，“休闲健身圈”越来越壮大！快报记者 彭凌梅



摄影记者 辛一

瑜伽，心的体会很重要

这期“户外瑜伽”，我们请到的是陈诚老师，他是明道瑜伽的首席教练、教练员培训总监。课程主题是：理解瑜伽，身体只是手段，重要的在于心的体会！

课程开始时，陈诚老师从交流入手，让来参加活动的每一位学员都体会到轻松愉悦的感觉，找寻自己对于练习瑜伽选择瑜伽的理由。借此入手，他从瑜伽流派的角度丰富大家的理论知识。新学员王女士告诉记者：“这是我第一次体验户外瑜伽，喜欢听老师讲瑜伽的理论知识，让我对瑜伽有了大致的概念了解。”

下期“户外瑜伽”预告



之后进入体式练习阶段，陈诚老师用极其简单的体式让学员感受到最大限度地扩展和身体的内在感受，不对学员的动作做任何体式要求，但需要每一位学员的身体感受和他精准的语言表述相合。学员张女士告诉记者，陈诚老师的教法就算没学过瑜伽的人也能轻松接受。

户外瑜伽需要系统安排、系统练习

本次户外瑜伽活动结束后，记者采访了几位学员，询问他们对于活动的意见和建议。学员杨女士说，在户外瑜伽活动初期，

希望老师要多教简单的、基础的体式。她说：“我们大部分学员目前还在‘初级阶段’，学习重点还是要放在基本体式上。”

陈诚老师认为，理论讲座是很有必要的。他说：“体式练习到比较好的状态的学员，需要理论上的丰富，光是练习体式已经不能满足他们的要求。”

其实，他们的观点并不冲突，在初级阶段练体式为重，高层次就要加强理论的理解。你对“户外瑜伽”的课程设置有什么好的想法和安排吗？欢迎加入我们的“休闲健身圈”QQ群参与讨论，群号为52365825。

(遇雨延后)

活动集合地点：莫愁湖南大门
活动报名方式：

1、拨打电话 025-84783633, 84783635。

2、加入我们的QQ群“休闲健身圈”，群号为52365825。

温馨小提醒，请参加“户外瑜伽”的朋友们记得自带瑜伽垫哦！

想突击塑形？想成为瑜伽教练？

明道瑜伽，梦想开始的地方

热情的夏天来了，谁不想拥有玲珑有致的身材，随心所欲地搭配、穿着绚丽多姿的靓衫，散发出比晌午时分的日照更夺目的光芒？喜欢瑜伽，爱瑜伽的舒缓音乐、爱瑜伽老师润物无声般的轻言慢语，更爱瑜伽所带来的安静、祥和……想要突击塑形，还是想成为自信的瑜伽教练？来明道瑜伽吧，你的梦想将从这里展翅高飞！

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。据明道唐总介绍，7月17日即将开课的一期培训班，短短时间内就只剩10个名额了，要报名一定要眼疾手快才行呢！

明道瑜伽教练员培训，向来是品质的保证。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。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：全日制班的课程安排是8:30-17:00，时间是60天；业余班的学员一般情况下是每周安排3-4个晚上，每次3个半小时左右，需要3个月的时间来系统学习。据介绍，全日制教学除了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、瑜伽语言表达等。

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



的会员上一节正式的课。从进门开始，学员的穿着打扮、举手投足都会受到就业老师的密切关注，并得到帮助纠正。

学员毕业后，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。此外，据明道唐总介绍，参加明道教练员培训的成员还将获赠一张明道瑜伽VIP年卡，价值4980元，可以在所有门店参与所有课程，附加值很高！

明道唐总告诉记者，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！到目前为止，所有学员已经达到100%的就业率，都在南京各大瑜伽馆和健身馆工作，而且他们的学员或是朋友往往也会慕名来到明道瑜伽报名培训。

暑假快到了，明道唐总专门针对即将步入大学的学生准备了一份贴心礼物：7月1日-9月1日，明道将开设暑期班，让高考结束后的学生在暑期锻炼，达到塑身的目的，以全新面貌进入大学！



明道专业瑜伽馆

特惠卡

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

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

明道瑜伽讨论版：
<http://b398379.xici.net>
咨询QQ: 492417594 790486168

休闲、娱乐、健身代理 订版: 025-84521131 84708359 更多信息<http://b1071039.xici.net>