

瑜伽有道

金吉鸟瑜伽学院观课有感

一直很想见识瑜伽培训学院的神奇,亲眼观摩瑜伽老师如何指导学员,在一个月的短短时间竟能达到脱胎换骨的效果。于是,在7月15日上午,在和指导教练龙萍老师(Shiny)预约后,记者来到了位于建华大厦的金吉鸟瑜伽学院。一堂课下来,记者深有感触。

来到金吉鸟瑜伽学院的课堂,乍一看,竟然有“骷髅”人体骨架和肌体模型!千万不要被吓到,这是为了课程学习的需要。龙萍老师介绍,专业的瑜伽

教练培训,讲解的体式要学习瑜伽解剖学。

除了瑜伽解剖学,一个好的教练,还必须具备营养学、心理学、体适能的多方面知识的涉及。因为和身体打交道的行业,会员的身心健康是第一位的,如果教练不够专业,会对会员身心造成影响。所以瑜伽教练已经过了那种摆摆动作就可以上岗的时期,市场需要好的教练,能对会员的营养、心理、身体做出多方面调整的教练,将是教练发展的趋势。一个瑜伽专业导师,必须是经



摄影记者 施向辉

过多年自我练习的瑜伽练习者,必须对自己的练习有着深刻的体会。

»相关链接

金吉鸟瑜伽学院培训集传统瑜伽、艾扬格、阿师汤伽等体

系于教学中,对人体解剖学和营养学、中医疗养有独到的授课方式和技巧;每周专门设置印度外教特色课程、双语瑜伽口令课,免费跟课实习,免费推荐就业,优秀学员优先安排留用。

运动为你 守住年龄秘密

随着年龄的增长,我们越来越成熟,但身体状况却不可避免地开始走下坡路了,在这个时候要学会保养自己。快报记者 彭凌梅 整理报道

1.电视开着就不要坐下

看电视的时候只需要用眼睛而不需要做任何动作,正是运动的好机会,也不需要你做高难度的运动,只要最低限度地走动走动即可,重要的是:不要坐下!

2.不要光靠跑步来减肥

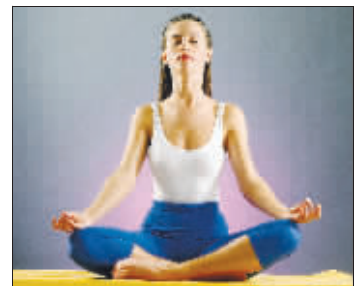
很多女性会选择跑步来减肥,每天去疯狂“挥汗”跑半小时,其实跑步会造成膝盖很大的负荷,如果运动不当很容易让膝关节磨损受伤,如果要坚持跑步的话,还要做全套的下肢肌肉和关节的拉伸、放松。

3.尽早开始瑜伽课程

瑜伽是最滋养女人的运动之一,而且无论什么时候开始瑜伽都不会太晚,只是早一天开始就能早一天获益,对女性的柔韧性和身体排毒都很有帮助。

4.每天走6000步

其实走路是最好的运动方式,既不剧烈,又很容易做到,只要少坐一站车,多上几次厕所,即使在办公室里也可以。



爱上振道:我学,我快乐!

家长欣喜:孩子在振道得到成长

看到网友“冰凌絮语”的发帖,他代表了很多家长的感受。

“儿子在振道馆练习跆拳道了,刚开始没多久。9月份他就该上小学了,在这之前,我没有给他报任何培训班,其实身边的小朋友,几乎个个都在上这个班,那个班的。

但我总想,现在的人,活得很不容易,可能一生之中,最无忧无虑的时候就是小学前的时光了,等他上学了,有大量的作业,还得每天复习功课,想轻松都无法轻

松了。

练习跆拳道,是因为我自己喜欢……春节时带儿子去体验了一把,发现他并不排斥,一招一式,还有点像那么回事咧,征求他自己的意见,他也很乐意,于是乎,当即决定:练!我希望给儿子一个快乐的童年!”

场馆专业:振道跆拳道统一规范

振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的知名品牌,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前在江苏省南京市大行

宫、瑞金路、夫子庙、新街口、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、雨花台、莫愁湖、仙林、奥体、江宁、浦口地区及南通市等地拥有十五家直营专业跆拳道馆。

通过六年的发展,振道跆拳道现已成为中国跆拳道专业品牌,拥有专业的教学团队、精英管理团队和成熟的管理模式。据总教练张长河介绍,振道跆拳道教练团队有20余人,均为全职、专职,其中全职主教练就有16人,黑带二段以上。

目前,振道跆拳道推出暑期特惠卡,只需花费690元就可以让孩子在这里度过快乐充实的两个月。振道期待您的加入!



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

热烈庆贺“金吉鸟健身”即将进驻江北“红太阳华东茂”

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>

长期特惠卡!!!
常温1380元 高温1680元

夏季瘦身卡!!!
666元/2月 888元/3月

注:长期特惠卡有效期10个月。
夏季瘦身卡,学生、教师凭证件**优惠80元。**

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润之家旁 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号一金吉鸟 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

双人行年卡!!!
1680元/人/年

夏季瘦身卡!!!
666元/2月 888元/3月

注:购年卡可赠送游泳、运动大礼包等。
夏季瘦身卡,学生、教师凭证件**优惠80元。**

万源店 暑期游泳特惠 游泳培训热招中

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:84533677 84533678
龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上) 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

金吉鸟学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周新班开课
瑜伽培训晚班即将开课!

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!

瑜伽/肚皮舞/健身操 暑期教练班7月25日火爆开班!
暑期千元助学活动等你来参加!

热力球/动感单车/有氧舞培训班报名进行中
肚皮舞暑期卡480元,年卡88折酬宾!

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
公交路线: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 <http://www.dazhengkd.com>
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1: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
地址2:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上) 电话:86299976, 86299979