

另类健身 在城市里徒步

在城市里徒步?你没有说错吧,徒步不都是去那些山高水长,起码也是人迹罕至的地方吗,怎么能在喧嚣的城市里徒步呢?没有错,就是在我们天天生活其中的城市里徒步而行。这可是最近在都市白领中兴起的一项新的时尚运动,北京、上海、成都、广州都有不少的拥趸呢。



顾名思义,城市徒步就是在城市里走路,把平常我们用汽车、地铁、自行车量过的道路,用我们的双脚重新量一遍。而且和野外徒步相比,这还是一项老少咸宜的运动,下到8岁的孩子,上到80岁的老人,都可以参加。

城市徒步看上去是给我们一个用脚丈量城市大街小巷的机会,实际上却是给了我们眼睛和心灵一个重新打量城市、重新发现城市的机会。通过城市徒步,你会发现很多平时难以发现、难以体会的城市之美。当我们开着私家车疾驰而过,或者是

坐着公交车一闪而过,很多城市的细节和可能带给我们的感动都被我们忽略而过。而城市徒步,正是我们一个找回这些细节、发现这些感动的机会。

现代人生活在城市,但是又对城市充满了抱怨,什么环境污染、交通拥堵、车辆噪音等等。既然我们无法让自己彻底地逃离城市,那么为什么不能试着去发现城市之美,城市之魅呢?拿过一张城市地图,或者干脆找到一个公交车站牌,随使用手在上面一点一指某个名字,好了,这就是我们要去的地方了,甚至都不需要什么周密的

计划和繁琐的准备。

城市徒步会带给我们很多惊喜,比如你会发现,眼前一栋天天上班都要走过的大楼,其实比以前想象得更高;比如你会发现,在一条从来没有来过的小巷里,竟然藏着一座精致的寺庙;比如你会发现,转过街角,竟然有一家百年老字号的小吃店。这些都是平时坐车、开车、骑车所难以发现的。

让我们在走走停停中,更加真实而细致地了解这个我们天天生活其中的地方,让我们开始城市徒步吧。只要你走出去,就不会失望,就会有惊喜! 苑广阔



这次来学肚皮舞喽!

现代快报《美食休闲周刊》推出的响应全民健身号召的公益健身活动,宗旨是让我们的读者拥抱运动、拥抱健康!每一期,我们都会邀请南京市内知名健身场馆的优秀老师,为大家进行课程讲解和示范。活动创办以来,得到了许多健身爱好者的支持和厚爱,我们的“休闲健身圈”也越

来越壮大,欢迎更多的人加入这个群体!

快报记者 彭凌梅
这期,我们一起来学风情万种的肚皮舞吧!肚皮舞是较为女性的舞蹈,其特色是舞者随着变化万千的快速节奏摆动臀部和腹部,舞姿优美,变化多端,而且多张显阿拉伯风情,以神秘著称。近些年,肚皮舞也作为一种

深受女士喜爱的减肥方式在世界各地广为流行。

公益健身活动预告
时间:8月29日(周日)下午4:30
集合地点:金吉鸟珠江路健身馆,珠江路新世界百货4楼
报名方式:025-84783633,84783635

明道实用主义 让瑜伽为我所用

不了解瑜伽的人,总认为瑜伽有多神秘,其实瑜伽就是一种生活哲学。曾带领健友学习过明道瑜伽赵老师的“办公瑜伽”课程,在课程开始前,赵老师说:“瑜伽课程虽然只有一个小时,可是希望你们能将瑜伽的正确理念带到日常生活中去,在课程外的23小时都用到。”

特色瑜伽:让你轻松学以致用

捧起明道瑜伽的课程表,你会发现,它的课程设置让人一目了然,知道每一节课的功用所在。比如有瘦身瑜伽、养身瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽和纤体瑜伽等。明道赵老师介绍,除了排毒减脂的高温瑜伽外,最受会员欢迎的就是办公瑜伽。

赵老师告诉记者,办公瑜伽的练习内容主要是解决办公室人群会出现的一系列肩周颈椎关节等容易出现的问题,进行改善和调整性恢复练习。一节课主要是让全身的关节放松通过练习更加的灵活,而让连接的肌肉更加有弹性,对身体细小的部位提高其认知和感知度。一节课下来,都是在安全、健康、舒缓的节奏下进行的,对学员的要求难易度分开,没有所谓的极限运动,只有适合自己的活动范围内的练习。 极受会员喜爱

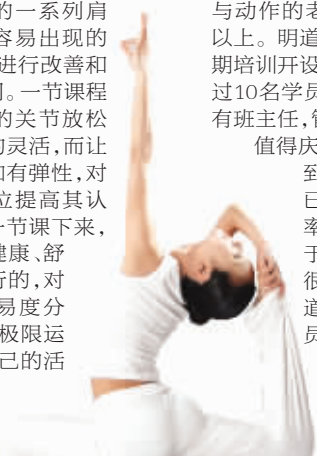
的还有芳疗瑜伽,这是练习中点上精油结合瑜伽体式的课程,每节课老师根据季节来选用合适的精油让学员更加放松,享受不同精油带给我们的效果,同时课后会给每位学员送上花茶蜂蜜水,进行由内而外的调节。

教练员培训:让你的梦想轻松起飞

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四年多,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。由于很多学员都是零基础,必须要通过60-90天的强化训练,体能和文化的结合,1年的跟课实践,才能保证一个优秀的瑜伽师的诞生。明道瑜伽培训有着十分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。明道瑜伽培训非常严格,每期培训开设小班教学,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。

值得庆幸的是,据明道介绍:到目前为止,所有学员已经达到100%的就业率,这是非常难得的。由于高就业率,现在南京很多瑜伽馆都在重用明道瑜伽培训学院的学员,还有很多健身房直接成为其对口单位,要提前挑选合格的人员,这就是明道培训的魅力所在!



招聘:前台,女性,35岁以下,肤白气质佳。联系电话:84780003



明道专业瑜伽

专业瑜伽/会员课程/教练培训

明道瑜伽学院

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:VIP跟课卡、普拉提培训等等。
签署就业协议,工作无忧!

瑜伽学院地址:中山北路26号新晨国际大厦裙楼401

报名咨询电话:83209798 赵老师

咨询QQ:492417594

明道专业瑜伽会馆

活动1

暑期特惠双月卡:
580元/2月

优惠卡型大放送:

买季卡送月卡、买年卡免费赠送双月卡及专业顶级品牌瑜伽服一套。健康成本低至130元/月(起),

活动2

全城免费热送:

为回馈广大会员及热爱瑜伽的朋友,现明道所有门店免费赠送价值270元周次卡,让您亲身感受顶级教练及瑜伽的魅力。详情可咨询相应门店。数量有限,送完即止!

鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼

TEL: 83209798

山西路精品店: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 QQ: 1141950912

龙江旗舰店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)

TEL: 86602958 QQ: 790486168