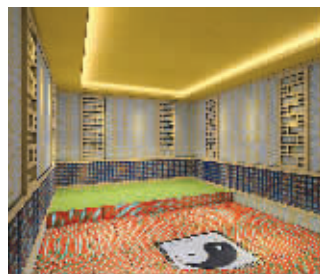




明道鼓楼店 推出第四代韩式汗蒸



石、赭石、矾石等,感觉身体备受滋养,这种由玉石散发出来的暖意直沁心脾,不躁不焦。如果惧热,也可以步入下面以“八卦石”为中心的地面,温度会比玉石地板稍微低上3℃。

不一会儿,就有人高兴地低呼:“出汗了,你看我胳膊上这汗珠,好均匀的圆溜溜的,蛮可爱的。”嘿嘿,别高兴太早,再蒸上一段时间,你这汗珠可就不是“大珠小珠落玉盘”,而是“飞流直下三千尺”啦!这出汗的感觉,真的特别爽,淋漓尽致地舒舒服服出汗,非常棒的体验。而据唐总介绍,目前玉石汗蒸仅对明道内部会员预售,每节课只收6-7元。明道的鼓楼店、龙江店会员真是幸福呀!

玉石汗蒸,舒爽之外还养生美容

众所周知,玉石含有多种对人体有益的微量元素,如锌、镁、铁、铜、铬、锰、钴等,玉加热后,可释放大量远红外线。而远红外线相比于X线、紫外线、微波等各类光波,对人体最为有益,而且远红外线又称为生命之光。如果用温热的玉石按摩脊背、四肢、腹部等穴位,不仅有助于促进和改善局部和全身的血液循环,还能达到保持体温、疏通经络、调和气血、祛风散寒等保健功效。

在专门建成的玉石汗蒸房内,通过高于身体正常温度的恒温的设定,使皮肤无数个毛孔扩张,而同时发汗。这一过程中,排除体内的代谢废物,同时补充人体所需要的氧分和各种微量元素。因此玉石汗蒸过后,你不仅会感觉到全身爽快并轻松,而且定期做玉石汗蒸还可以达到养生、保健、美容、塑身的效果!

现在,明道鼓楼店、龙江店的会员可有福喽,因为这两家分店都已经在韩国方面派来的技术员监制下,成功开设了第四代韩式汗蒸教室——玉石汗蒸房。跟随彭彭的脚步,我们一起来探秘明道鼓楼店吧!

主动出汗:大珠小珠落玉盘

10月17日晚,彭彭来到明道鼓楼店,与明道唐总和店内的教练、工作人员一起来了一次第四代汗蒸教室的体验。在冲凉后,包括彭彭在内的九个人一起进入这间二十多平米,造价达十五万元的玉石汗蒸房,感受“主动出汗”的魅力。

汗蒸房给人的印象很温馨古朴,清雅中透着那么一股丝竹之风,虽然没有背景音乐衬托,彭彭总感觉自己踏入了一块非常天然纯粹的环境,抛开了一切尘世的烦恼,只为了在这高温的舒适环境里,与大家一起饮水、出汗、聊天儿。房间里光的亮度刚刚好,不刺眼,也不幽暗,盐灯散发出橙粉色的淡淡的光晕,而据说它在照明的同时还能释放出不少负离子,与教室里其它的矿物质一起让你“氧气充足”!教室是阶梯式的,上面一层的地板全是玉石,坐在玉石地板之上,背靠墙面镶嵌的玉

现代快报《休闲周刊》特开设“健身我来评”栏目,让南京的广大健身者说出自己在健身馆的健身体验,不仅让想要去健身的朋友们可以有个供参考的意见,也让健身馆看到自身的优点与不足,将优点继续保持,将不足加以改善与弥补。“如果您的稿件被我们采纳,您将获得价值一百元的麦乐迪KTV抵用券哦!”
快报记者 彭凌梅

健身我来评

希望静界瑜伽恢复原味

评价场馆:静界瑜伽(大行宫店)

评价者:读者“爱瑜伽”

记得那是在2004年,静界还没有接手这家店,这里还是“禅舟瑜伽”的时候,我就在这里练习瑜伽了。宽敞的瑜伽教室,热情的前台接待,专业的瑜伽教练,吸引了大批和我一样的瑜伽爱好者。西祠论坛的气氛也非常热烈,大家都在论坛上抒发自己的瑜伽感受,或者讨论如何练好瑜伽。可自从2007年,这里变成了“静界瑜伽”,一切都变了。

2008年,教练们纷纷离开,就连一直守护着“静界”的尚静教练和店长刘丽也离开了。自此以后,这里的教练频繁地变动,来了走,走了来,就连我这个老

会员都要不停地适应着不同教练的风格,让我有点接受不过来了。去年,静界对瑜伽垫的清理也开始马虎起来,瑜伽垫看上去污渍斑斑的。前台接待小姐变得频繁,静界瑜伽的西祠论坛上好像将网友的发言功能禁止了,不是谁想发言就能发言了。瑜伽课程经常变,说取消就取消。

尤其是办卡时前任接待小姐给出的促销政策到了下一任前台就不理睬了。去年,我在静界瑜伽办理的一张计次卡到现在还剩下四十多次,他们却说我的卡到期了,不让练了。事实是,我办理时有两种规格的卡,一种是一年有效期不限时不计次,另一种是计次卡无有效期限的,我选择了后者。可是由于之前为我办理续卡的前台小姐辞职走了,现在他们却说我的卡是只有一年有效期的卡。

六年多了,从原先只要朋友对瑜伽有兴趣,我就介绍他们来静界一起练。可是到现在,我再也不好意思对朋友说“来和我一起练吧”!

我要参与“健身我来评”

“健身我来评”评价内容建议:评健身馆星级,包括环境星级、设施星级与健身服务星级(健身课程);建议您详细说出在健身馆的健身体验,对该健身馆的环境、设施、健身教练上课的看法等,投稿内容最好不少于500字,这样获得采纳的几率更高。

参与方式:

- 1、发送您的“健身我来评”稿件至记者的邮箱 penglingmei@yahoo.cn;
- 2、加入我们的“休闲健身圈”QQ群,群号为52365825。

秋季健身,可是有“潜规则”的哦!

秋天的本质在一个“凉”字,俗称“秋凉”。专家介绍,与夏季相比,秋季运动量可适当增大,运动时间也可相应加长。

但需要注意的是,秋季人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降,运动前要热身以舒展肢体,运动中不应突然加大运动量,应由小

到大,循序渐进。而且在运动后需注意休息,以保持充沛的体力,一般情况下,一天中运动时间在30分钟左右为宜,人的身体会感觉很舒适,若运动过后感觉很疲劳,休息后身体仍不舒服,出现头昏、胸闷、心悸、食欲减少等现象,那可能是运动量过大。

秋天是人体精气处于收敛内养的阶段,所以运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,切勿搞得大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,适时有度、循序渐进地进行。

彭凌梅 整理



明道专业瑜伽

专业瑜伽/会员课程/教练培训

瑜伽教练培训学院

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!

专业瑜伽会馆

活动1 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 “汗蒸卡” 超低预售火热进行中:

韩国四代岩盘浴,纯玉石结构,让您感受真正的韩式“三温暖”。火热预售进行中。

预约体验电话: 83209798 86602958

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: 1511025072

鼓楼旗舰店: 中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼 TEL: 83209798 QQ: 492417594

山西路精品店: 中山北路188号蜂巢407室(宏图三胞对面) TEL: 83345936 QQ: 1486541422

新街口初始店: 汉中中路129号江苏职工医科大东院12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