

暖运动 踢飞“格子间昏厥症”

金吉鸟高温瑜伽陪你过冬

最近在白领中特别流行一个词语,或者说是一种状态——格子间昏厥症:早晨醒来感觉精神百倍,可刚走进工作场所,疲惫感便席卷全身,结果工作一整天你都难以保持清醒。其实,这种状态也并不是完全不能改变的,在冬日的下班后去练练高温瑜伽吧,保证让你精神百倍不怕加班!

“冬季练习瑜伽还可以防感冒?”小记好奇地拿出这个问题咨询金吉鸟的教练Mark。Mark对此给出了肯定答案:“瑜伽不仅可以刺激中医概念的经络,还有很多体式能够刺激胸腺,从而起到增强身体抵抗力的作用。瑜伽中所有倒置体式和一些呼吸控制法都可以有效地增强呼吸系统的机能,从而帮助抵抗一些上呼吸道疾病,比如哮喘、感冒等。”



Mark还指出,冬天气温低,人体很少出汗,练习常温或是高温瑜伽可以帮助出汗排毒,并且瑜伽中的伸展运动可以增强身体活动度,增加身体关节血液和氧分的供应。

在金吉鸟,高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部都分开设课,所有场地都使用了水循环地热系统,舒适、安全、不干燥。瑜伽课程多样并与国际同步,印度知名大师长期驻馆执教,本土教练中更是不乏受过良好培训、拥有大批粉丝的优质瑜伽教练,这都是让会员“雕琢”自己的强大助力!

明年,金吉鸟健身连锁的庞大队伍又将迎进4名新成员——金吉鸟健身连锁巨资在桥北红太阳华东茂和南湖原美高美处分别投资建设两家瑜伽馆和两家健身房,计划于明年春季营业。让人惊喜的是,金吉鸟新增四家门店预售年卡仅需1380元一张,还不赶紧预订?想要了解更多详情,去金吉鸟西祠讨论版(<http://b572828.xici.net>)逛逛吧。

2011年1月22日,去参加国际瑜伽大赛!

记者近日从金吉鸟瑜伽学院了解到,2011年1月22日—2011年1月23日,亚洲瑜伽联盟将在泰国海滨城市芭提雅举办第36届瑜伽大赛。届时,中国、孟加拉、日本、韩国、印度、马来西亚、巴基斯坦、新加坡、越南等国的瑜伽爱好者都将前来参加大赛!

据了解,瑜伽大赛将按年龄分组比赛:一组为8-12岁的男孩和女孩;二组为12-17岁的男孩和女孩;三组为17-35岁男性和女性;四组为35岁以上男性和女性。金吉鸟瑜伽学院方面介绍,中国瑜伽联盟将在每个组别选出3个人参赛。

由于出国手续需提前办理,且参赛需要提前进行培训指导,请有意向参赛的瑜伽爱好者在2010年12月25日前与金吉鸟瑜伽学院取得联系并报名。

足疗养生,信赖足生堂

如今,越来越多都市人开始在工作之余,将休闲之所选在推拿足疗馆,在温馨舒适的环境中与家人、朋友或者商务伙伴一起享受健康。今冬,足生堂的保健金卡不要太多流行!

足部是人体的“第二心脏”,是人体的阴晴表,能够很准确地反映人体的健康状况。秋冬季人体的血液循环会相对减弱,中老年人尤其会出现手足冰冷、免疫力下降等状况,而临床研究

表明,反射疗法通过刺激人体神经末梢的反射点,能够达到加速血液循环、促进淋巴系统排毒和提高免疫力的效果。以专业的反射保健法而著称的“足生堂”便受到消费者狂热欢迎,热推的系列金卡更是成为礼送亲朋的真情真意。

足生堂是南京土生土长的中国推拿足疗行业的著名品牌,如今已在江苏、浙江、广东、河北、河南、上海、云南、四川、山东、山西、

足生堂保健金卡 今冬送礼送健康

安徽、湖北、新疆、内蒙古、福建等20多个省、市、区开设了数百家加盟连锁店。

七年来,足生堂在南京本土稳扎稳打开设6家直营保健会馆,拥有十多万万的顾客群体。日前,借新街口建华大厦会馆、龙江黄河大厦会馆盛装开业之际,6家店同时提档升级并举行酬宾优惠活动,在南京足疗保健行业再次掀起了足生堂旋风,吸引了更多懂得足疗养生的消费者!

明道瑜伽,让女人梦想成真

女人,外表并不是那么重要,活得自信而轻松才是最美丽的,因为她们的光芒来自强大的内心。欣赏气质优雅、温言软语的女人,她们的一言一行如美玉一般温润,让人从浮躁中沉静下来;也欣赏理论知识与课堂教导都非常优秀的女人,她们将自己对兴趣的动力发挥到极致,也自己的工作扎实而细致,让学习的人从中受益。在明道瑜伽,你总会被她们的力量所感染,更有机会成为她们中的一员!

明道瑜伽培训:年前播种,年后收获

如果你喜欢瑜伽,想要成为幸福瑜伽老师中的一员,在年前不妨来报名明道教练员培训班。12月8日左右,明道今年最后一期教练培训班将开班,学成后,你可以好好过个年,然后在年后上岗成为瑜伽老师哦!

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。据明道介绍,到目前为止所有学员已经达到100%的就业率,现在南京很多瑜伽馆都在重用明道瑜伽培训学院的学员哦!

最优惠卡型:明道推出“买半年送半年”

明道是南京老牌的纯女子瑜伽馆,一直非常受会员的欢迎,续卡率也颇高。现在,明道为了让更多人加入瑜伽的行列,特推出目前最优惠卡型“买半年送半年”,也就是只用半年卡的花费就能办理一张年卡。据介绍,活动将在2010年年末截止,不抢就来不及喽!

冬天来练高温瑜伽吧!明道瑜伽赵老师介绍,高温瑜伽的功效非常好,在38℃以上的高温环境中,结合高温瑜伽的体位、呼吸和冥想,达到强力排毒和减脂的效果。尤其适合现在不经常锻炼柔韧性差的年轻女性,高温的环境可以使大家的身体水平提高到一个新的台阶,做起来非常容易。明道瑜伽为爱美女提供纯水暖的锻炼环境,所以我们的皮肤始终在得到滋养,即使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩、滋润。



明道瑜伽培训学院

明道專業 瑜伽會館



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:1511025072

活动1: 免费赠送进行中.....

办理年卡免费赠送瑜伽双月卡、顶级瑜伽服、汗蒸卡等等;双人同行,更可立减现金;健康成本低至130元/月(起)

活动2: 半年卡免费升级为年卡! 买半年送半年 超低震撼价! (限50名),报完即止

招聘:前台,女性,35岁以下,肤白气质佳。联系电话:86602958

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