

若您想知道娱乐圈里面的美女明星好身材的秘籍是什么,十个有八个都会说:“我在练瑜伽。”由此可见,瑜伽的减肥塑身力量确实是不容小觑。2010年即将结束,在此休闲周刊为您盘点出今年的年度美女明星瑜伽狂人,娱乐娱乐吧!

□快报记者 彭凌梅 整理报道

盘点2010年美女明星瑜伽狂人

母其弥雅:年度最红“最美瑜伽教练”

练习动机:美体瘦身

瑜伽成果:拥有国家级中级瑜伽教练资格,被称为最美瑜伽教练

今年的瑜伽圈子最当红不让的非母其弥雅莫属,这个独特的名字通过瑜伽而让人们记住了。她凭借出众的五官,以及国际广告界认可的黄金比例体形,在各大综艺节目如湖南卫视《快乐大本营》等现身,以瑜伽为利器征服大众,被人们称为“最美瑜伽教练”。也由此成为广告商眼中的宝贝,吸金无数。

蔡依林:高难度舞蹈动作有瑜伽功底

练习动机:减掉婴儿肥

瑜伽成果:性感小天后成功转型,“劈腿”才艺

无论是在演唱会上表演瑜伽动作,还是在“康熙来了”大秀劈腿功,都透露了蔡依林正在练瑜伽的讯息,而她越来越有料的身材更是效果的明证。刚出道时,为了减去跟随自己多年的婴儿肥,Jolin吞过各种偏方,可是除了恶心之外再无别的收获。直到她拜师学瑜伽,才真正开始“享瘦”生活,这一学,不但身材曲线有大变化,人也越来越红。



胡静:嫁入豪门女星最爱运动是瑜伽

练习动机:排除拍戏压力

瑜伽成果:终于找到不用吃药也能减肥的方法

谁能想到表面文文静静的胡静竟然是高温瑜伽的狂热爱好者,繁忙拍戏之余,她坚持每天早起去上瑜伽课,可见这项运动对她的吸引力。“我喜欢练高温瑜伽,因为可以通过流汗的方式把体内的毒素和脂肪排出来,既减肥又美容。整个出汗过程对我来说就是个享受的过程。每当我看到汗水不停地往下滴时,我就非常有成就感。”

2010“浩沙”杯第九届全国万人健美操大赛总决赛落幕

2010年12月9日-12日,来自全国20个地区的2000名健美操精英从各个城市的健身房、运动场、街心花园汇聚在山东古城枣庄,经过三天的激烈角逐,10个组别的各个奖项终于各有归属,2010“浩沙”杯第九届全国万人健美操大赛总决赛顺利闭幕!

今年7月,第九届“浩沙”杯全国万人健美操大赛分赛区的

比赛正式启动,与往届一样,开赛即吸引了各地健美操爱好团队的积极参与。在为期六个月的分赛区比赛中,各地都呈现出了精彩亮点,而全面健身的热度更是一地高于一地。

“浩沙”杯全国万人健美操大赛已成功举办了8届。城市让生活更美好,而健美操运动的传播与普及,则让城市充满了向上的动力与



朝气,一座座美好的城市,通过浩沙与健美操运动连接在一起!

明道瑜伽 体验“汗并快乐着”

还记得幼年时,和小朋友们一起玩跳绳、跳房子或是干脆围着大操场撒欢到处奔跑,那种哪怕是出着大汗,快乐却淋漓尽致、那般纯粹的感受吗?成年后,我们无法如此闹腾,却也可以通过运动来让我们重演这种“汗并快乐着”的体验,在明道瑜伽,高温瑜伽、汗蒸都有这样的效果哟!

高温瑜伽,让身体无比滑嫩、滋润

明道瑜伽是南京唯一的纯女子瑜伽馆,所有会员到这里练习时可以完完全全地放松,尽情享受运动的快乐。外在平实,内在精致是明道瑜伽的特点。

走进明道瑜伽鼓楼馆的第一印象就是朴素、大气,给人一种平易近人的感受。明道瑜伽负责人唐总介绍,明道瑜伽3.3米的层高是南京瑜伽馆中少见的,整个馆中的通风效果特别好。明道高温瑜伽馆是理想的修炼场所:没有一滴胶、一滴漆,非常环保;采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况。

明道瑜伽赵老师说,高温瑜伽的功效非常好,在38℃以上温度的高温环境中,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。明道高温瑜伽馆有着纯水暖的锻炼环境,在锻炼的过程中,我们的身体在温和的、湿润的空气中包围着,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。



圣诞前夕,明道瑜伽续卡优惠空前

圣诞前夕,考虑到冬季不少会员都到了续卡的时候,明道瑜伽特地推出力度空前的优惠活动,相当之诱惑呀!续年卡的会员赠送季卡,买2年卡会员送半年卡,三年卡会员送年卡。除此之外,明道瑜伽还会对续卡的会员赠送“内涵丰富”的大礼包,包括时尚运动包、运动毛巾、运动汗巾、高品质铺巾、乐扣运动水杯、顶级瑜伽服等好多东东呢!

另外,随着天气越来越寒冷,记者建议大家可以选择在明道的鼓楼店或龙江店做汗蒸哦。可以和三两好友相约,一边出汗一边聊天,增进彼此的感情。而且汗蒸是全时段开放的,从上午十点到晚上九点都可以享受哦。明道唐总建议,初次汗蒸的会员应将时间控制在25分钟-35分钟之间。

明道瑜伽培训学院

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!



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

明道專業 瑜伽會館

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

超级减肥班:签约承诺减肥20-30斤,重塑一个健康完美的您!让您没有反弹之忧!由明道“减肥专家”资深教练亲自执教|减肥热线:83209798

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3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