

春习瑜伽, 舒展“身心灵”

接触瑜伽之后, 才初次跟“身心灵”这个妙词相识, 继而相知。

“身心灵”三个字的字面意义分别是: “身”, 指躯体; “心”, 即心理, 主要指情绪; “灵”主要指精神或精神状态, 即人的意识、思想、思维活动等。而“身心灵”作为一个整体, 注重的是三个层面的统一与和谐, 将人视作身心灵的综合体, 以寻求整体的健康与灵性的成长, 亦即自我、本我和超我。



你的心灵同样需要假期

教师为升学率、销售人员为年度指标、经理人为项目考核……精神超负荷往往来自于自我加压。你注意过吗? 从什么时候开始, 我们走得太快, 忘了回头看看, 灵魂是否跟上了? 每天8小时的充足睡眠或许可以勉强实现, 可是心灵的宁静, 多久没有过了?

我们似乎总在各种焦虑、痛苦、纠结中度过, 与情绪在抗争, 与各种强迫症为伴: 忍不住点开QQ, 查看哪些好友在线; 忍不住登录人人网或开心网, 哪些同学或同事又有了新鲜事; 忍不住开微博, 看到“你有一条新评论”就雀跃不已, 不停按着刷新键, 看出了什么新段子没有; 在网上通过各种途径向各种朋友倾诉自己的拖延症有多严重, 将时间耗费在烦恼中, 却无法静下

心来思考……

现实生活, 或是虚拟网络中, 我们调笑着、咆哮着、怒骂着、犯贱着, 等待繁华落尽的那一刻, 心灵是充实的, 还是空虚的, 只有自己知道。

从今天起, 不管每天、每周还是每月, 给心灵放个假吧!

瑜伽, 关注自己的内心世界

早些年, 曾有印度媒体研究为何印度瑜伽能够风靡全球, 成为各国政界领袖、影视歌明星、奥运大腕减压调神、美体瘦身的秘密武器。他们得出的结论是, 西方人认同瑜伽是一种哲学, 它包含了许多哲理, 让人们了解人生的真谛, 学会如何做人。而瑜伽是东方心灵治学, 通过调试内心活动, 可清除人潜意识的垃

圾, 消除烦恼, 是一种减压和心灵美容的良方。

瑜伽的姿势像柔软体操、优美的舞蹈, 它更是一种心操, 使人们学会关注自己的内在世界, 认识自我, 提升自我。瑜伽可优化人生存的内在环境, 以适应生存的外环境, 比如生活环境、人际关系等。

去年记者也曾写过一篇报道《我们需要瑜伽》, 资深瑜伽教练Mark在自己的日志中提及: “每时每刻我都在享受着瑜伽带给我的快乐。在我享受着孤单, 享受着平静的时候我发现我已经离不开瑜伽, 离不开这个职业了。”曾有人向记者提出疑问, 怎么每个瑜伽教练看起来都那么身姿匀称、神采奕奕呢? 我想, 这大概就是瑜伽的魅力所在吧。

从一年之初的春天开始, 练习瑜伽, 在一呼一吸之间找回属于自己的宁静的内心世界!

快报记者 彭凌梅

明道瑜伽 开启“美”的旅程

随着年龄的增长和阅历的丰富, 笔者对女人“美”的定义跟从前有了根本的不同。以往, 在笔者的眼中, 五官惊艳、身材窈窕就是美, 而现在美却是女人周身所散发出的气场, 一个眼神、一抹微笑所漾出的恬静、淡定和从容——这是真正震撼心灵的美。而在明道瑜伽的店里或者西祠论坛上, 似乎处处可见这样亲切温馨的美的存在, 因为这是用心来维系、呵护的瑜伽世界。

春习瑜伽, 从内到外都很美

俗话说得真没错, 一年之计在于春。春天是去旧生新的季节, 带来新气象, 同时也释放出冬季以来累积在身上的能量。

春天练习瑜伽具有排毒换肤的作用。在这个季节, 风和日丽, 万物生机萌动, 对于人体来说, 其生理变化主要有以下几方面: 一是气血活动更强, 新陈代谢开始旺盛; 二是人体的肝脏春季相应, 肝的功能在春季比较旺盛, 具体表现为肝主疏血、肝主疏泄的功能逐渐增强。从西医的角度来讲, 肝脏是人体的化学工厂, 它把我们饮食中的毒素全都排泄出去。

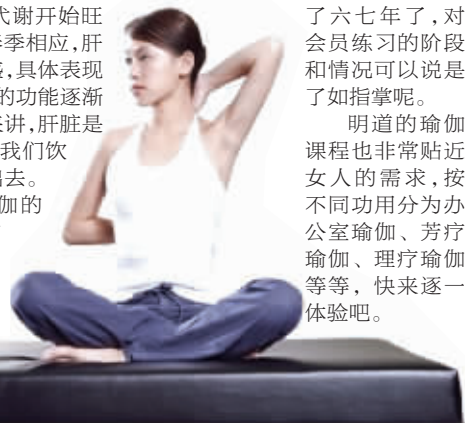
在春天多练习瑜伽的体式 and 呼吸, 会让你的皮肤更年轻, 具活力。

明道瑜伽, 美人从春天开始养成

从2003年诞生至今, 明道瑜伽早已在南京健身市场打开了一片蓝天, 明道就意味着专业、用心、温情、持久。明道的会员们对明道都有着深厚的感情, 去西祠论坛看看吧, 你会被她们的细腻所打动。练习瑜伽, 让这些女人慢慢蜕变, 无论是生活还是工作中都愈发如鱼得水, 轻松自在。

这个春天, 在明道瑜伽开启你专属的美人养成计划吧。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。在锻炼的过程中, 身体在温和的、湿润的空气中包围着, 皮肤始终在得到滋养。明道的师资力量很优秀, 不少教练在这里已经工作了六七年了, 对会员练习的阶段和情况可以说是了如指掌呢。

明道的瑜伽课程也非常贴近女人的需求, 按不同功用分为办公室瑜伽、芳疗瑜伽、理疗瑜伽等等, 快来逐一体验吧。



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, 真正成为了一名技术、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!

教练提高班: 适合有提升要求的瑜伽教练, 开班在即!



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

明道专业 瑜伽会馆

活动1

春季特惠

1、常温特惠年卡1490元

2、高温特惠年卡1790元

(高级店、旗舰店上浮100元)

健康成本低至130元/月(起)

名额有限, 报完即止

活动2

各种卡型免费升级进行中……

季卡卡免费升级为春季特效减肥卡: 时间、课程送不停; 买年卡赠送双月卡, 瑜伽服、铺巾任你选; 更有运动大礼包等你来拿哦! 双人同行更优惠!

明道长年招收**减肥班**学员, 签约承诺, 无效退款。TEL: 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