

与会员、教练共同探讨 瑜伽老师 怎样才称职?



金吉鸟瑜伽老师龙萍

今年3·15的主题是“消费与民生”，而随着都市人对身心健康的愈发重视，健身也逐渐成为不容小视的民生新亮点。现在南京大大小小的健身馆林立，消费者往往不知道如何挑选好的健身场所，而就算是已经成为会员，锻炼过不短时间的消费者仍然没有头绪：到底什么样的瑜伽老师才是专业的、可信赖的呢？本期，记者同健身馆的教练与会员共同探讨此话题，希望能让瑜伽爱好者们在判断时有所借鉴。

会员判断教练是否专业有点难

记者随机调查了几位健身馆的会员：在你心中什么样的教练是称职的？已在浩沙锻炼一年有余的刘女士表示，教练是否专业并不是靠嘴上说说，她一般会去几堂课体验一下，就自然明了。当然，这是建立在刘女士自己平日会从网络、报刊、杂志、电视等多种媒体了解自己感兴趣的课程的基本知识，而形成自己判断的标准。现在，会员们对自己是否在正确的锻炼方法越来越重视，于是往往会在健身场所以外学习吸收健身方面的基础知识。在金吉鸟购买私教的赵女士告诉记者，她一般会听私教老师讲述为她制定的健身计划，分析饮食结构、器械的使用是否具有针对性，再选择慎重购买。

然而，目前来说，具备一定健身知识的会员毕竟占少数，所以造成不少会员感觉要判断教练是否专业还是有些小难度的。前年刚从大学毕业的某瑜伽馆会员李小姐说，自己挑教练一般会选比较友善，能够跟会员进行良好沟通，然后体式教授是自己比较能接受的。

好的瑜伽老师懂得引导身心

如果你真正懂得瑜伽，你会发现，要成为一名称职的瑜伽老师不仅要掌握瑜伽解剖学、生物力学、心理学、营养学等诸多知识，而且要与时俱进，不墨守成规，这也意味着这是一个需要终生不断学习、不断提升的历程。

如何判断一名瑜伽老师是否称职，首先最重要的是看其是否热爱瑜伽。会员可以从这名老师

在授课的过程中所散发出来的气场和细致的引导来判断。金吉鸟资深瑜伽老师龙萍建议，会员可以在上课的时候仔细听老师的语言引导，专业的老师会注重细节，体式的正确摆放，并根据不同的会员对体式做出不同的变体，因材施教。另外，建议会员在最初可以多选择几位老师的课，比较之下选择自己认为好的。

好的瑜伽老师更是心灵的导师，帮助会员将瑜伽的宁静带到生活中去。明道瑜伽赵老师说，好的瑜伽老师就算是带第四节课，也应该是第一节课的精神状态，关注会员的情绪，并会相应地给予心理疏导。龙萍老师也赞同，瑜伽必须从身心灵三个方面同时引导，才是真正健康的引导。以后，心理咨询师、营养师这些职业考试将会是专业的瑜伽教练应该通过的。

快报记者 彭凌梅

明道瑜伽，规划爱的事业

你是否不满自己现在的状态，每天坐在格子间压抑地工作，颈椎酸痛、眼神空洞？你是否从健身馆的瑜伽修行中感受到内心的宁静，关注自己的身体、呼吸，继而让精神彻底放松下来？你是否羡慕瑜伽老师看上去温润柔和，神采奕奕，善于在言谈间抚平你的情绪？其实，没那么难，你也可以加入其中。一切从明道瑜伽开始。

瑜伽，是享受也可以是事业

瑜伽真是很好的一项健身运动，在练习的过程中只关注自己的身心，不受外界干扰。享受瑜伽，可以在瑜伽馆练习，热爱瑜伽，那就来明道瑜伽培训班，让自己成为一名优秀的瑜伽老师吧。没有什么比爱好成为事业更幸福的了！

接触过不少明道瑜伽的老师，她们起初可能来自各行各业，有的是会计，有的是普通职员，也有身居高位曾做过总经理助理或者人事主管的。她们不后悔以前的工作，因为以前的烦恼更让她们坚定了现在简简单单、踏踏实实做一名瑜伽老师的决心，她们非常满意自己现在的状态，每天进步着、快乐着，更给亲人、朋友和会员们带去积极的鼓励。

最近通过明道瑜伽结识了一个很特别的女孩，1988年出生的大四女孩闻闻，她学的是旅游管理专业，却打算“不务正业”地规划自己的人生，做一名瑜伽老师。闻闻去年暑假在明道瑜伽教练员培训班结业，瑜伽功底特别扎实，现在有好几家瑜伽馆在跟她洽谈，想要让她成为正式的瑜伽老师呢。闻闻说：“明道是个很好的平台，我现在带课很受会员好评，就是在明

道培训出来的结果。”

明道瑜伽，结业了就成了“抢手货”

明道的瑜伽教练员培训已经开展了近5年，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。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！



明道瑜伽培训学院



明道專業 瑜伽會館

活动1 春季特惠

1、本月办理门店活动年卡，
免费赠送2个月会籍及高品质铺巾！

2、本月办理所有卡型，
均免费赠送汗蒸卡！

具体详情，请咨询相应门店

活动2 春季特惠

1、常温特价年卡1590元
 2、高温特价年卡1890元
 健康成本低至130元/月(起)

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
 山西路精品店：中山北路188号蜂巢407室(宏图三胞对面)
 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)
 龙江旗舰店：龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)

TEL: 83209798 QQ: 492417594
 TEL: 83345936 QQ: 1486541422
 TEL: 84780003 QQ: 1141950912
 TEL: 86602958 QQ: 790486168

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！

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