

明道瑜伽教练培训: 品质的保证 更多赠送等你来

明道瑜伽培训学员的业余班学员李小姐说道:“我从瑜伽上得到太多了。在每一次深深的呼气与吸气间它让我的内心获得了宁静,我的腿变细了,胳膊更加结实,通过脊椎矫正甚至还长高了二厘米。更为重要的是,我现在拥有了一个我喜欢的职业,不仅收入比较丰厚,而且时间可以自由安排,我现在对自己越来越自信了!”

在明道培训的时候我开始真的是不抱太大希望的,因为我本身是属于非常胖的体形。来参加教练员培训的目的是为了减肥,降低自己的体重,说实话,对于现在三十多岁的我来说,刚开始是将信将疑的。但是,三个

月的时间过去了,我真的降了将近二十斤,体形发生了前所未有的变化,而且现在已经能自信地在一些大型健身房授课了,我真的是没想到!而且中途因家里的原因断了一段时间,之所以能坚持下来,我想可能和明道里的每一位专业的老师、每一位关心体贴的工作人员有很大的关系,一种无形的魅力让我坚持。”这是明道瑜伽学员全日制班许小姐发自内心的肺腑之言!

据南京本土知名瑜伽培训机构明道瑜伽学员负责人介绍:想快速塑形、对现有工作不满意或者想重新开始的朋友可以考虑明道瑜伽学院的教练培训班,让您获得新生。100%就业是对您的保

证。针对现在良莠不齐的培训机构,明道为何能做到如此保证呢?

一、小班上课,金牌老师教授

无论是全日制还是业余班,明道瑜伽学院的培训老师都是明道的元老,涉足瑜伽行业十多年,教授的学生遍布南京各大小场馆。丰富的经验及诲人不倦的态度,想学不好都难哦。

二、专业就业指导老师安排就业

明道培训不同于其他的培训,还有一个非常特别的老师——就业指导老师。据明道就业指导的赵老师说,学员在考试前夕,就要针对学员的性格及特点基本一对一地做就业前指导,甚至安排好就业的机会,联系好相应的负责人,让学生在在一个轻

松自信的氛围下去工作,这,大概就是明道就业率高的保证吧

三、金牌教练做岗前培训

由于新教练经验不足、气场不足、教授方法不丰富等原因导致了健身房“不待见”新教练,那明道会专门聘请金牌教练无私地给结业合格的学生进行岗前培训,无私地把多年的教授经验及技巧教授给学员,让其短时间内达到非常高的教授水平!

四、普拉提培训、价值五千的VIP跟课卡送不停

除了瑜伽培训,热爱舞蹈的会员可以免费学习舞蹈;为了提高就业率,同时还给每个学员赠送了普拉提培训;为了提高授课水平,赠送不限次的VIP跟课卡。

健身大课堂

阳台操健身轻轻松松

没时间去健身房,那么我们可以选择在家里做健身,效果也同样那么好,不要给自己找任何关于不健身的借口,下面一起来看看在阳台上的健身方法吧。

一、早晨起床后,略带微笑,双足与肩等宽站立,上身放松,下身部分微微下蹲,足趾轻轻抓地,双目远眺。

二、头部活动:以头作笔尖,用意念调动头部写两个字“长寿”。这两个字可写两遍,然后令头部围绕这两个字作圆,先顺方向,再反方向划2圈,时间约2分钟。

三、扩胸活动。姿势站立不变,两腿稍屈,两臂经胸前平屈向前平举(合掌指尖向前),低头含胸。再两腿伸直,两臂向后摆至侧平举(掌心向后),抬头挺胸。两腿屈伸一次,两臂胸前平屈并后振一次(掌心向下),再收回,时间约1分钟。

四、交叉摆掌。站立姿势不变,两手下垂,两掌交叉,掌心向腹部,然后两臂向外侧张开,张开幅度各人以自己适宜自然为度,速度不求快,张开手臂之后,随即收臂,使两手掌回复成交叉,时间约1分钟。

五、双掌划圆。两掌心相对约10厘米,保持这个距离,两掌高低与裤腰带平,两掌心保持距离不变,然后以上臂带动手臂作划圆运动。先身体略向左侧划圆,顺时针20圈,逆时针划20圈,再让身体恢复到面朝南方,顺、逆方向划圆各20圈,然后身体向左侧转动后,继续如上述,顺逆方向划圆各20圈,时间约3分钟左右。

六、弓步扩胸法。一只脚在前,一只脚在后,成弓步站立姿势,然后两臂平伸开来,手掌微握空心拳,接着做两臂开合拢的扩胸运动,动作要慢,同时两脚踝部及下肢配合上肢的开合作两脚一前一后的屈伸运动,使上下肢及踝部得到锻炼。

杨坤整理



立减400元/人突破历年极限

“金吉鸟三人同行”报名火爆

记者昨天了解到,从5月初金吉鸟推出“金吉鸟三人同行”活动,由于活动力度大,在5月的健身市场掀起了热潮。董事长周荣介绍,在一星期内,不少市民纷纷找到金吉鸟在各个门店询问此活动,由于算下来非常划算,不少市民当即交钱办卡;还有一些市民由于无法达到人数要求,当即不能享受优惠,急忙打了好几个电话招来自己好友或者亲戚。

新场馆、新感觉等您来体会

据介绍,本次推出活动内容是

从5月份开始,三人报名购买金吉鸟瑜伽或综合健身年卡,将立刻可以享受每人立减400元的待遇。

周荣表示,现在很多人健身,都是同事或者朋友一起,一起的主要原因就是大家相互可以进行交流,并且很快进入状态。当然最大的好处是可以享受优惠。南湖和桥北的两家健身俱乐部均设有有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、果汁吧、休闲区、台球、乒乓球、男女淋浴区、男女桑拿房等,开设课程有:街舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、

普拉提等。

夏季吹起健身风

据金吉鸟一位工作人员介绍,夏季是一年中的健身旺季,前来健身的人数较平时会有大幅提高。在该健身房内,几名女士正在跑步机上挥汗如雨。其中一位女士告诉记者,“我是专门选择在夏季进行健身的,因此买了一张月卡,每天也不定时来,希望通过运动保持身材。”一到夏天,女孩子衣服都穿得较少,所以就更加注意自己的身材。http://jinjiniao.xici.net

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: 普拉提培训
VIP跟课年卡
免费进修机会
金牌教练岗前培训

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

双人同行 年卡减免现金

高温特型年卡,立减 **500元**

常温特型年卡,立减 **400元**

(具体详情可咨询各门店)

招聘:前台,女性,35岁以下,肤白气质佳。联系电话:86602958

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