

时下,瑜伽是一种很流行的健身方式,作为一种轻运动,它在雕塑外在形象的同时,还能让你缓解压力,达到身心与精神的和谐统一。然而,对于初学者来说,瑜伽部分招式会觉得有些偏难,往往因此半途而废。其实瑜伽并不复杂,这里为读者朋友搜罗瑜伽的3个经典动作,希望能给想要练习瑜伽的你有所帮助!需要注意的是,以下动作都需要保持5次呼吸的时间哦!

快报记者 宋昱 整理

瑜伽菜鸟? 学学这三招经典动作



1、树姿势:

双脚并拢,以山的姿势开始,脚趾充分张开伸长,用你的前面大腿肌肉来带动在膝关节附近的肌肉。伸直你的脊骨,挺起胸和肩膀。双手合十做一个

祷告姿势,拇指贴近胸部,肘部弯曲接近身体。然后左脚抬起,紧紧地贴在右腿内侧(必要的时候可以使用你的手来帮忙),保持平衡,你右腿一定要保持直立的姿势。仿佛自己就是一棵树一样,扎根在地球上,深深地呼吸。



2、新月状:

从树的姿势开始,左脚向后迈一大步,脚跟提起,腿伸直,弯曲你的右腿膝盖,前后成一条直线,手臂向上举,双手合拢,向下压肩膀和后背。



3、武士状:

从新月状开始,将左脚放平,脚趾转30度,腿部仍然伸直,臀部转90度。右脚跟与左脚背保持一条线,膝盖保持在90度,臀部、身体和肩膀放松,居中,双臂平伸,与肩同高,手心向下。使劲伸你的指尖,好像去触墙。眼睛集中在右手的中指上。

领奖公告

由现代快报《美食休闲周刊》主办的微博有礼大放送活动(7月26日-8月8日转发“#明道瑜伽,美丽生活#”,就有机会获得价值490元的明道瑜伽常温月卡一张)获奖名单揭晓,获奖网友——柯琳fox、斯伊冰诺、Vivian小怪兽、瑜伽快报。请获奖者就近选择明道瑜伽馆领取490元常温卡!如有疑问,请拨打咨询电话025-84783635或025-84783633。

健身大课堂

明道瑜伽 为女性送温馨大礼

现代社会竞争愈加激烈,对于女性而言,一方面要照顾家庭,一方面又要忙于工作,身心疲惫不堪。奔波于家庭和工作之间,宁静放松的生活已经成了女性们的奢求!时下,流行的瑜伽,成为女性尽情享受纯自然的健康体验的最佳选择。

人?有,明道瑜伽教练员培训,不仅使女性朋友可以享受瑜伽锻炼,还可以兼顾家庭和工作,而带来的高薪收入更会让乏味的生活变得更加滋润!

与自然之“我”对话

舒适的环境是瑜伽练习的基础。明道瑜伽馆装修并不奢华,但却给人一种宁静、淡然的感觉,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,地下供水暖和木质墙面的细节处理,使高温瑜伽房更环保舒适。走进明道瑜伽馆,听老师的悉心讲解,跟随节奏逐渐进入瑜伽状态,身体舒展自如,心情平静轻松,抛开现实的烦恼和压力,开始回归最纯真的自我。

作为南京老牌瑜伽馆,没有高素质的师资队伍,这种状态很难达到;要培养优秀的教练员,更离不开高度负责的专业团队。明道瑜伽培训开展5年多以来,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称,到目前为止,所有学员已达到100%的高就业率。还有很多健身房直接成为其对口单位,并对合格的学员进行“预订”,这就是明道培训的魅力所在!

惊喜链接

明道瑜伽多重豪礼大放送

为回馈广大市民的支持与厚爱,明道瑜伽特推出超值优惠活动,学生暑期双月卡只需680元,即可体验高温瑜伽、常温瑜伽、形体雕塑、舞蹈课程等四大完美健身课程;仅880元就可获得暑期强力排毒卡,同时,双人同行办理门店活动年卡时,每人立减400元;值得一提的是,报名参加明道瑜伽培训,还可免费获得普拉提培训、VIP跟课年卡,进修机会、金牌教练岗前培训……学生凭学生证报名,还享有更多优惠!

又是一年立秋时,气候进入由热转凉再由凉转寒的过渡性季节,人们更离不开瑜伽的调养,明道瑜伽作为专业的女性瑜伽馆,以其舒适温馨的环境为都市女性营造了理想的精神家园。

女性职业的另一道风景

有没有想过当爱好成为事业的幸福?有没有想过一种职业不仅能让身心与精神和谐统一,又能拥有很高的收

更多明道信息,可关注 <http://www.xici.net/b398379/>



明道瑜伽培训学院



明道专业 瑜伽会馆

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!

学生凭学生证报名,享有更多优惠!塑形、学习两不误,改变,从现在开始!

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

暑期特惠

学生暑期双月卡: 680元

包含高温瑜伽、常温瑜伽、形体雕塑、舞蹈课程;

暑期强力排毒卡: 880元

双人同行,办理门店活动年卡时,

每人立减400元现金;

常温年卡 1580元起

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

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: 86802958 QQ: 790486168