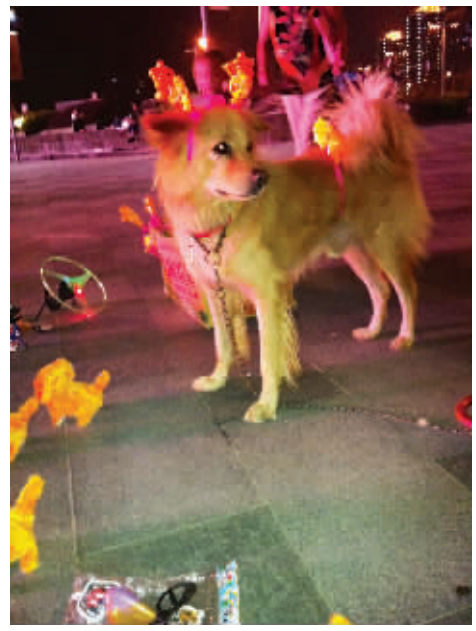
宝贝,hold住

小姐弟比赛,看谁能hold住。宝贝千万别撒手,不然可就是你哭大家笑了。9月3日摄于东郊小镇

£¤ · ˘..»æ30 "» • £'

睡觉也添堵 偷得浮生半日闲,就是车停得挺碍事。9月3日摄于山西路

£¤ ,¶–¡‰ª»æ30 "» • £'



广场有怪兽

神仙?妖怪?都不是!

只是一只乖狗狗在为主人打广告:"卖灯光发夹喽!"9月3日摄于河西万达广场

£¤ ^ –¡˝^»æ30 "» • £'

开学忙占座

开学第一件事:图书馆门口排队占座。还记得《大学自习曲》吗?"控诉"的就是这帮子爱学习又爱占座的人。9月3日摄于南大

£¤ ˘» »æ30 "» • £'

互动方式

投稿请注明拍摄时间、地点、作者姓名及手机号码

– ¶"^ ˘< •¢,Ł¿ –¤‡ ‡
– ¶"^˘º•¤ ¸ ,Ł¿ –¤
支持原创图片,谢绝一稿多投

■移动用户发送短信或彩信到 1065830096060
■电信用户发送短信到 10659396060
■联通用户发送短信到 1065596060
■你也可以直接投稿到信箱 dajiaxiu@126.com

†» "• "¸˚–˘ £Ł/ / >• ^ ¨«˚ ‰ £<¨˘ ` –£< ˙Æ ¸¶fl˚fl• ˚ »¶ >£<>‡£` •Ł/ /£<
†»‰ ˜ …ı˙Æ„/ „`ƒ£•˜¸ –˜¨ØÆ»„ – ‰¡¿ £˜ ––§ /• ´ – …††¡ ¨¡£¨»¶Ł‡£Ł/ / –˚‰„ª•"£¶
†»˝< ˜ †¶… –†»˝< ˜Ł/ /¶fl £<¿ „˜ª ˜ ˚°"˘˜˜¿ Ł/ /˜ £¿

你的职业适合哪种瑜伽?

健身课堂

1. 坐在椅子上的文书工作者

放松脸部肌肉

坐下来,膝盖并拢,脊柱伸直,手掌互相摩擦产热,然后用掌心托住整个脸部,轻轻地按压眉毛、前额、颧骨、脸颊及下巴。

运动肩颈

坐姿,低头,脖子慢慢做圆周运动,向左右各转3次。转动的同时眼睛跟着脖子一起转动。

2.长时间站着的工作者

猫式

手臂膝盖成爬行姿势,分开与肩同宽。吸气,头抬起看向天花板,同时背部凹下。呼气时,头向下,背部拱起。

疏通毛细血管运动

仰躺在地上,双臂双腿向天花板抬起。然后小幅度地震动手指和脚趾30秒,重复3–5次。注意做动作时脚底板勾起。

3.工作时间不固定的特殊职业者

牛面式

坐姿,坐在脚跟上,双手举起,屈肘,左手按住右手手肘下压,同时闭起双眼,保持呼吸。然后换方向重复相同动作。

蝴蝶式

坐姿,两腿屈膝,脚掌心贴合,双手伸直抱住脚掌。腰背直立,然后左右摇晃,用膝盖触碰地面。

侧伸展

双脚分开约1.5倍肩宽,向上伸展右手,同时身体向左侧倾斜,看向天花板。然后回到原位,向另一边重复相同动作。注意膝盖不要弯曲,脚跟不离地。

快报记者 宋昱
实习生 武林林 整理

看似不可能的转型
——35岁的行政人员到瑜伽教练

现代都市白领薪酬丰厚,生活优越,社会地位高,成为许多人倾慕的社会角色。可是在激烈的竞争环境中,白领们承受的压力不容忽视。然而,有种职业可以帮你摆脱两难境地。瑜伽教练让高薪与享受同在!

专业培训带来高薪享受

坐在我对面的Jane,阳光倾泻在她握着杯子的修长的手指上,听她娓娓道来:曾经瑜伽零基础,在明道通过2个月的努力学习,现在已经成为优秀的瑜伽教练!这是明道瑜伽学员Jane的真实例子!休完产假的她,因为某种机缘邂逅瑜伽,在老师的耐心培训下,她不但爱上瑜伽,而且为自己谋得了理想的工作——瑜伽教练。Jane经常告诉她的会员,"也许我不会一辈子教授瑜伽,但我肯定终身离不开瑜伽,它是我宝贵的财富!"Jane之前从事行政方面的工作,接触瑜伽教练职业以来,工作压力减小而收入明显提高,现在Jane为自己买了车子,还有时间照顾宝宝,生活美满幸福,工作温馨惬意。

据悉,明道为了保证每个学员具有真才实学,每期培训都进行小班教学,每个班一般不超过10名学员。合格瑜伽老师的保障,使得所有学员100%的就业率不是空话。依托明道瑜伽在业界的良好口碑,明道学员在瑜伽行业如鱼得水,Jane现在的滋润生活即是明道瑜伽培训的一个缩影。

轻松职业引领生活品位

明道瑜伽人性化的设计,总能让人们摆脱生活的浮躁和喧嚣。两年前,白领Linda拥有一份让人羡慕的工作,但压力非常大,当时了解到瑜伽可以放松身心,便来到了明道瑜伽馆,其优雅与温馨深深吸引了Linda。经过一段时间的学习,久违的放松和舒适让Linda与瑜伽结下不解之缘,并成为兼职瑜伽教练。持之以恒的锻炼,令三十多岁的Linda看上去依然散发着青春的活力,玲珑有致的身材,小麦色的肌肤,富有立体感的脸庞,透出健康活力的气息……Linda在感受身心冲浪的同时,生活的质量得以全面提升,她说:"做兼职瑜伽教练不仅可以让我释放工作压力,还让我结交到了新的朋友,充实了生活,也有了额外的收入。"当人们还在为高薪不停奔波的时候,做瑜伽教练放慢了生活节奏,同时增添了生活乐趣。

明道瑜伽龙江馆

惊喜链接

双人同行办理门店活动年卡时,每人力减400元;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……真正让市民以最实惠的价格享受到最轻松愉悦的健康生活!更多明道信息,可关注http://www. b398379.xici.net/