

洗衣时间让瑜伽带走疲惫

健身大课堂

上下班时的风尘仆仆,工作时的汗流浹背,就餐时突如其来油迹等等这些状况,都使洗衣服成为每天不可或缺的家务活,但每天都得等待慢吞吞的洗衣机。本期小编推荐,就用这洗衣服的时间泡在瑜伽里,扫除一天的疲劳吧!



单莲花练习

莲花坐是瑜伽中的基本坐姿,你可以在看电视的同时做做这个动作,可以帮助活动人体多处韧带,保持经络通畅。

A.维持正常坐姿,两腿自然伸直。屈左腿,将左脚脚背放在右大腿的腹股沟处,双手放在左膝盖上,轻柔地将左膝盖做上下弹性运动数次,使之最终接触地面。

B.慢慢将左腿还原后,双手按摩膝盖和脚踝。

C.换右腿,按照左腿动作轻压右腿。

D.以上动作重复三至五次;每次注意压腿力度不宜过于剧烈。

倚墙半犁式

“犁式”在瑜伽中可称为青春永驻的姿势,我们可以利用家里的墙、衣柜,每天适当地将身体的一些部位倒置,能够使腿形更加优美。

A.将臀部靠近一堵墙的墙面。

B.将两腿向上靠着墙面。

C.上半身自然放松地躺在地面上,保持一段时间。

棍子式

这个姿势能让沉睡的身体迅速醒来,全身充满了充足而新鲜的氧气。

长期坚持,能够保持腹部的平坦。

A.将两臂放于头的两侧,手指交叉,手心向内。

B.深吸气,将身体向两个方向尽量伸展,全身肌肉紧绷,停留一两秒钟。

C.呼气、放松身体。重复两三次。

蜥蜴式

这个姿势能唤醒脊柱,促进脊柱及神经的血液循环,使身体的每一部分迅速启动。

做完棍子式后,将身体俯卧。

A.手臂支撑着床垫,使臀部向上,大小腿保持在九十度左右。

B.胸部和下巴触地,手臂向前伸直。保持几次自然的呼吸。

C.然后将臀部放回至脚后跟,休息片刻。

椅后猫伸展式

能增加脊柱弹性,补养神经系统,改善血液循环,同时增进消化并有助于消除腹部多余脂肪。

A.双手扶着椅背,两腿并拢,伸直。

B.吸气,抬头,收缩背部肌肉,使背部尽量向下塌陷。自然呼吸,保持几秒钟。

C.呼气,垂头,将背部向上拱起,腹部肌肉收紧。自然呼吸,保持几秒钟。

D.重复五六次。

明道的瑜伽教练员培训已经开展近五年,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。到目前为止,所有学员已经达到100%的就业率,南京很多瑜伽馆都在重用明道瑜伽培训学院的学员。据悉,目前,除了明道瑜伽学院开展超值减现金活动之外,明道瑜伽还推出了超值汗蒸年卡,常温、高温瑜伽两年卡的特价优惠!(详询店内工作人员)。

明道瑜伽培训 成就女人精彩

在接触到明道瑜伽培训学员后,笔者了解到,她们的第一职业并不是瑜伽老师,因为各种机遇进入这个行业后开始了幸福而满足的工作旅程!

Sonia:瑜伽不只是工作,更是一生的宝贵财富

从明道瑜伽培训成功结业业的Sonia说:“我经常跟我的会员讲,也许我不会一辈子教授瑜伽,但我肯定终身离不开瑜伽,她是我宝贵的财富!”Sonia说,瑜伽带给她的收获除了收入上的,更有事业的成就感,“现在一个人站在我面前,做几个动作,或者就站着,我就知道对方身体哪里有问题,需要如何针对性去练习,就是这么神奇!”

Julia:美丽行业让我尽享美好生活

四年前,Julia从事人事工作,压力非常大,感觉身心交瘁。当时了解到瑜伽可以放松身心,在明道瑜伽馆体验后,其专业以及周到的服务让她选择了做明道的瑜伽课会员。经过一段时间的锻炼后,她的身心感觉到了前所未有的舒畅,并深深地爱上了这项以心灵放松为主的运动。在明道瑜伽老师介绍下,Julia进入了南京大型的专业瑜伽馆,从事了兼职瑜伽教练。加入了美丽行业的



明道瑜伽教室

Julia更加充满了自信和力量,她说:“做兼职瑜伽教练不仅可以让我自己得到压力的释放、身心的健康,结交到新的朋友,充实了生活,还有了额外收入。”

Alice:兼职瑜伽老师,我的家庭更幸福

瑜伽老师Alice本来是一名公司行政职员,在学瑜伽之前既带孩子又上班,所以体质不是太好。在看到快报上的瑜伽宣传后,想通过瑜伽来帮助自己增强体质,于是选择了明道瑜伽培训。结果在练习的过程中,身体发生了很大的变化——“在三个月的瑜伽教练员培训中,我从120斤降到100斤,同时弓背的状况也消失了。”后来Alice成为了一名兼职瑜伽老师,相对以前朝九晚五的生活来说自由时间多了不少,“不仅薪水也越来越多,上完课还可以回家陪宝宝,真的感觉无比的幸福。”

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
跟课年卡
免费进修机会
金牌教练岗前培训

年前最后一期,强力开展特惠 减现金活动!(限前5名)

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

圣诞节 特惠

特价高温、常温年卡: 减**400元**现金;

双人同行办卡, 减**200元**现金,

并每人免费赠送2个月会籍及进口毛巾;

特价汗蒸年卡: **1290元**

特价常温两年卡: **3199元**

特价高温两年卡: **3699元**

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