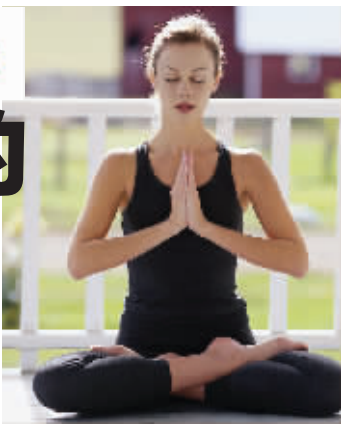


瑜伽有类别 选择最适合自己的

健身大课堂



瑜伽的种类有很多,针对自己的问题做相应的瑜伽类型能够让你更有效地达到目标。知道什么类型的瑜伽才适合自己吗?

女性再生瑜伽: 专为女人而设计的瑜伽

“女性再生瑜伽”,它和以往的女性理疗瑜伽、女性保健瑜伽之类的课程完全不同,所有的体式都是以女性的身体结构为核心的,通过髋部的一些动作练习,配合呼吸,达到保养女性身体的目的。

适合人群:适合女性练习,不需瑜伽基础。

力量瑜伽: 练习你的肌肉和耐力

力量瑜伽是目前美国最受欢迎的瑜伽体系,力量瑜伽是在静止中练习,用的更多的是一种“阴的力量”。比如,一个看似很简单的下蹲动作,其实消耗的体力非常的大,所以它也是对强壮肌肉的效果很明显。力量瑜伽强调力量与柔韧性的结合,需要配合深度呼吸法练习。

适合人群:男性;肌肉松弛的女性;需要有一定的瑜伽基础。

昆特尼里瑜伽: 唤醒你的能量

昆特尼里瑜伽是最原始的瑜伽,一些瑜伽练习者之前学过唤醒瑜伽,其实唤醒瑜伽是昆特尼里瑜伽的一个系列。昆特尼里瑜伽是种冥想瑜伽,也是瑜伽练习中颇为高级的境界,只有练习瑜伽有好几年功力的人,才可以练习昆特尼里瑜伽。

适合人群:有一定功力的专业瑜伽修习人士。

水上瑜伽: 最适合在夏天练习的瑜伽

水上瑜伽顾名思义,就是把水上锻炼的基本原则和一些瑜伽姿势巧妙地结合起来的一种创新的瑜伽课程,一些在陆地上很难做到的动作,在水里利用水的浮力,可以轻松完成。水上瑜伽的减肥效果最明显,同时还有调节身体平衡、放松身心的作用。

适合人群:想减脂塑形的人;需要一定的瑜伽基础。

流水瑜伽: 排毒效果很好的瑜伽

流水瑜伽的意思是:流水瑜伽的动作是一整套的,从站姿到坐姿,再到跪姿,最后到卧姿,一整套动作像流水线一样做下来。流水瑜伽是在陆地上练习的瑜伽,排毒和纤体的效果突出。但因为连贯做下来,需要练习者要有运动基础,体力才能跟得上。

适合人群:希望加强排毒效果的人;要有运动基础和练瑜伽的基础。

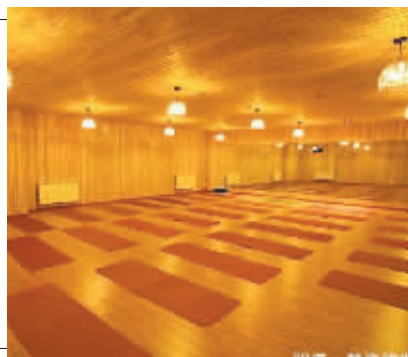
艾扬格瑜伽: 摆脱僵硬的身体

艾扬格瑜伽的一个重要特点是:有时借助一些工具,如砖块、绑带、靠垫和椅子等来辅助练习。在精神方面,艾扬格瑜伽以安全缓慢著称,可以磨炼毛糙的性情,培养极大的专注力。

适合人群:希望摆脱僵硬的身体和培养专注力的人;需要有一定的瑜伽基础。 宋昱 整理

明道瑜伽 畅享美的温馨旅程

为了回馈广大市民对明道瑜伽长期的支持与厚爱,现特推出迎三八特价活动:办理特价年卡直接每人立减400元现金;或者年卡会员加38元,赠送价值近两千元的季度卡及一套专业瑜伽服!



瑜伽: 练成内外兼修的美人

瑜伽动作和缓,能够紧致全身肌肉,进而起到减肥的作用,最适合“虚胖”体质人士,更为难得的是,全身心沉浸于呼吸和肢体变化,是繁忙的工作之余有效而趣味的放松。

32岁的戚女士从事瑜伽健身2年了,她说,健身最重要的是离家或者离公司近,因为白天在公司上班,晚上回到家要照顾孩子,如果离家太远的话根本就来不及去健身。她还表示健身房的环境也非常重要,比如良好的通风条件、优质的师资等。有人向她推荐了明道瑜伽,坚持锻炼后觉得确实不错。明道鼓楼店的内部环境和师资力量绝对称得上是绝佳:高温瑜伽馆没有一滴胶、一滴漆,非常环保;采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况。戚女士表示,会一直坚持下去,在塑形的同时让身体更健康。在三八妇女节来临之际,广大女性朋友更应该爱惜自己的身形,去明道瑜伽,给自己一个最有意义的节日礼物。

瑜伽教练员培训: 享受“焕彩人生”

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,也有身居高位者。以前的种种烦恼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。

1989年出生的吴伶俐是个可爱的小女孩,去年暑假俐俐妈通过一个朋友了解到瑜伽,于是拽着自家闺女来到明道瑜伽培训班来上课了,俐俐也就认真地学了下来,还有模有样的。在明道学习的瑜伽知识、体式很扎实,别人压根就看不出来是新手,经常有同龄的会员问她:“你是不是跟我一样大啊?可是做得却这么好。”现在正值找工作的高峰期,可是俐俐还是行政管理专业大四学生,却已经提早为自己规划好职业前途,要做一名优秀的瑜伽教练,并为之充电加油了!

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”,真正成为一各技术、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

春季特惠班: 本周开班

100% 安排就业

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

迎3.8 特别献礼

特惠1 办理特惠年卡, 每人减400元现金;
办理正价年卡会员, 加38元
赠送价值近2000元的季度卡及专业瑜伽服
其他卡型还有大礼包、汗蒸卡、进口铺巾赠送!
(具体详情请咨询各门店)

特惠2 特价汗蒸年卡: 1290元
特价常温年卡: 1699元(起)
特价高温常温通用年卡: 1799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: 790436168