

根据体质选瑜伽 效果更好

瑜伽,是目前十分流行的健身项目,然而由于每个人的体质不同,在选择瑜伽方式上也应根据体质的不同有选择地进行练习。因此首先须了解人体不同体质的特性,在母亲节即将来临之际,本期《休闲周刊》就为女性朋友整理出四种不同体质应怎样选择瑜伽,希望能给大家有所帮助!

现代快报记者 宋昱

水性体质:

这种人多形体白胖,或面色淡白,手足凉;小便多清长,大便时稀,怕冷、怕寒,喜欢暖。

瑜伽养生方法:

a.心灵调养:这类人因阳气不足,常表现出情绪不佳,欢喜悲伤不定;这类人要善于调节自己的情绪,多听音乐,户外游走等。

b.选择瑜伽练习:水性体质的人,春夏秋冬都应加强身体锻炼,可采取户外运动。

火性体质:

这种人的体质特点为形体消瘦;手心、足心热;心火大、燥热中时烦闷,容易失眠,大便干燥,尿黄;不耐春夏,多喜冷饮。

瑜伽养生方法:

a.精神调养:这类人体质阴火虚旺,性情急躁,常常心烦易怒,这是火大扰乱灵根之缘故,应遵循“智慧瑜伽之精神内守”的养生法。多加强自我修习内观涵养,养成冷静、沉着、沉着习惯。少参加强制性的运动等活动。

b.选择瑜伽练习:以安静为背景下的养生练习;如:经行、内观静坐、内静力量的体式练习法等;不宜过激运动的体式,着重调养肝肾。



风性体质:

这种人多形体肥胖,肌肉松弛,嗜食肥甘,神倦身重,是痰湿体质人的明显特征。

瑜伽养生方法:

a.环境调摄:多避免在阴雨季,风湿邪气等侵袭;不宜居住在阴冷潮湿的环境里。

b.选择瑜伽练习:风性体质之人应长期坚持散步、慢跑等活动,瑜伽练习活动量应逐渐增强,让松弛的皮肤逐渐转变成结实、致密的肌肉。

地性体质:

凡是面色晦滞,肌肤干燥,眼眶黑暗者多为血瘀体质之人。

瑜伽养生方法:

选择瑜伽练习:多做有益于心脏血脉的动态练习,如:气血推动受力的体式运动;身体的经络运行等能使身体各部都活跃起来,是有助气血运行的最佳选择。

感恩母亲节 用瑜伽关爱妈妈

为配合母亲节活动,明道瑜伽从即日起至5月13日特推出以下特价卡型:现办理门店母亲节活动年卡,可凭有效证件加51.3元赠送价值1290-1690元季度卡一张,此卡可以给妈妈锻炼使用,无需再缴纳任何费用。门店其他活动火热进行中,具体可咨询相应门店。

明道瑜伽 让健康陪伴妈妈

五月的母亲节或许是整年最温馨的一个节日,但儿女们对妈妈的感谢似乎任何礼物都不足以表达。或许忙碌的你已经很久没有时间好好关心她的身体了,那就在这个母亲节,带着妈妈到明道瑜伽一起去感受下瑜伽带来的健康魅力。

作为南京地区知名的瑜伽健身品牌,自成立以来,明道瑜伽为越来越多的女性带来了健康,带来了美丽,更加充满自信。明道瑜伽一直以专业师资见长,场馆建设也出类拔萃,整个场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,使瑜伽房更环保舒适,并且纯女子的上课环境,也很好地保护了会员的私密性。天气热了,基于中老年女性对健康的需求,打造常温瑜伽,帮助妈妈获得更年期优雅、平衡、自信

和内在幸福感。

另外,明道还特别针对不同人群推出了办公瑜伽、养生瑜伽、理疗瑜伽、瘦身瑜伽……丰富的瑜伽训练课程,让不同的人都能感受到瑜伽带来的身心舒展。

瑜伽教练培训 美丽与高薪并存

既能健身又有更多空闲时间,而且能拥有很高的薪水,瑜伽教练这一职业则是最好的诠释。

瑜伽老师Julia本来是一名人事主管,在学瑜伽之前既带孩子又上班,体质很快就下降了,经朋友推荐,发现可以通过瑜伽来帮助自己增强体质,于是选择了明道瑜伽培训。进入这行后,Julia发现心情比原来好很多。带完课就可以回家陪宝宝,家庭和工作都能兼顾。要培养优秀的教练员,和高度负责的专业团队是分不开的。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,明道瑜伽培训的学员已达到100%的高就业率!



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
- +高就业率保证=合格瑜伽老师的保障

目前为止,所有学员高就业率,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

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

感恩母亲节

5.13 HAPPY MOTHER'S DAY

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51.3元
赠送价值近2000元的季度卡
及专业进口铺巾

其他卡型还有大礼包、汗蒸卡、专业瑜伽服赠送!
(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。 ☎: 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