



优惠好礼大放送:

6月明道瑜伽馆推出特价暑期卡, 凭借有效证件办理暑期双月卡只需699元起, 高温瑜伽、常温瑜伽、形体课程任选; 明道瑜伽培训学院学生凭学生证享受特惠价格!

# 明道瑜伽 梦想起航

优惠好礼大放送: 六月是收获的时节, 六月充满了辛酸抑或幸福, 回忆征战高考的峥嵘岁月, 仿佛自己浴火重生。暂时忘却这充满艰辛的时光, 让年轻的心灵尽情绽放。2012年的六月, 选择明道瑜伽, 为梦想开启崭新的旅程!

## 夏练瑜伽 减压塑形 开启梦想

无论是备战高考还是临近期末的孩子们, 都会经历身体和心灵的双重磨砺, 压力越来越大, 心情越来越紧张。考试结束, 孩子们都有一种如释重负的感觉, 减压塑形, 选择明道瑜伽, 为迈进梦想中的象牙塔未雨绸缪。

据笔者了解, 许多准大学生到明道, 一方面是想通过瑜伽练习, 减少多余的脂肪, 塑造完美的身形。另一方面, 准大学生们“后高考时代”依然坚守着梦想, 他们希望在即将到来的大学生活中积极地参与一些健身协会或者社团。明道瑜伽会馆是专业的教练员培训机构, 经过一个暑假系统、专业的学习, 这些准大学生们将会在大学健身协会中如鱼得水, 并成为社团的得力干将。“春蚕到



明道培训班部分学员合影

死丝方尽, 蜡炬成灰泪始干”, 对于老师来说, 辛苦地将一批批莘莘学子送进象牙塔, 真的是幸福并快乐着, 如何回报老师, 送一张明道瑜伽健身卡, 让老师放松压力, 舒展身心, 再也没有比让老师健康更有意义的事了!

## 瑜伽培训, 轻松成就美丽工作

又是一年毕业时, 除了离别的伤感, 就业形势越发的严峻, 使得人们就业压力也越来越大。然而, 选择一份既轻松又高薪的职

业, 又何尝不是每个人的梦想? 明道瑜伽教练员培训, 就是这类职业最好的诠释, 不仅能够运动健身, 又能轻轻松松拿到高额的薪水。明道瑜伽培训学院, 开展5年多以来, 以“严格、高品质、高就业率”的良好口碑享誉业界。雄厚的师资力量, 高素质与高效率的教练团队, 教授瑜伽知识与动作的老师从业经验都在8年以上。

目前为止, 瑜伽明道培训学院的所有学员已经达到100%就业率。现在南京很多瑜伽馆和健身房都在重用明道瑜伽培训学院的学员!

## 怎样挑选瑜伽服?

练习瑜伽的时候, 一身宽松、舒适的衣服让身体可以自由地活动, 避免你的身体、呼吸受到限制, 让身心放松, 感觉良好, 更加快速进入到瑜伽状态。然而, 现在市面上适合在运动时选择的衣服越来越多样化。质地、款式、样式、颜色、风格各有不一, 每个人都可以根据自己的喜好来挑选中意的服装, 但瑜伽是一种集平缓、舒展, 专注于一体的健身方式, 所以在衣服的选择上, 建议参考以下几点:

**质地:**以采用棉或麻的全织品为主, 因为棉或麻的透气性、吸汗性很好, 又很柔软, 不会让你的身体感到紧张束缚。另外也可以选择棉织物中加入一些莱卡成分的材质, 主要增加衣服的弹性。

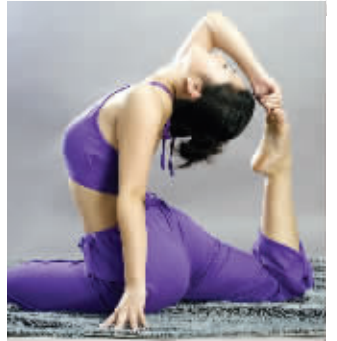
**款式:**简洁、大方、利落。衣服上不要有太多的饰物(尤其是金属)、带或结, 以防止硌着身体, 造成不必要的伤害。应以四肢伸展自如, 整个身体不感到束缚为准。

**样式:**上衣袖口不要紧扎, 以自然敞开为宜; 裤脚以松紧口或扎绳为宜, 因为瑜伽中有一些仰卧后翻的动作, 紧口可以防止裤筒下滑。冬天服装以长裤、长衣为主。夏天以短衣裤为主可配长裤。

**颜色:**尽量选择清爽、淡雅的色彩, 以纯色为最佳, 这样可以让你的视觉神经放松, 以使自己快速平静下来。不要让颜色过于跳跃、扎眼, 让你感到兴奋的颜色尽量不要在练习瑜伽的时候穿。

**风格:**要突出个性, 可以选择

## 健身大课堂



具有印度民族风格的服装, 宽松自然, 穿上即有一种飘逸洒脱的神秘感; 还有一种是现代风格的健身服, 紧身弹性好, 穿上也可以衬托出美好的身材, 一般练习高温瑜伽比较适宜。你可以根据自己的喜好去选择。

**数量:**瑜伽服装一般应准备两套以上, 以便我们及时地更换, 尤其是高温瑜伽更应如此。但是需要提到的一点是: 对于古老的瑜伽修行而言: 认为我们练习瑜伽时应该一直穿着同一件衣服而不要清洗, 这样有助于瑜伽修行。

总之, 在练习瑜伽的时候让你的身体没有外在的束缚, 舒展自如, 能带给你平静、放松心情, 瑜伽服才是首选。

现代快报记者 宋昱 整理





# 明道专业瑜伽

## 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

体能开发+专业导师悉心教导+特色课程免费指导+实习安排+普拉提培训+舞蹈课程免费进修+.....

全日制班: 60天 业余班: 90天

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、365天不限次跟课卡、终身免费进修机会、金牌教练岗前培训、就业实习指导

学生暑期特惠班: 6月中旬开班

凭有效证件立减千元现金

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



会员特惠

**特惠1 学生暑期特惠卡**  
 699元起, (有效期: 2个月, 高温瑜伽、常温瑜伽、形体课程均可)  
 学生凭有效证件办理

**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)

**特惠3 办理门店活动卡型, 每人减300元现金。办理门店正价年卡, 赠送专业瑜伽服、进口铺巾、汗蒸卡等**

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号江苏职业医科大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