



瑜伽是身心健康的一种实践科学,是契合心灵体验的一种实践科学,心灵体验是整体健康的一个重要部分。理疗瑜伽是常温瑜伽的一种,以中医经络学和人体运动科学为理论基础,以师资见长的明道开设的独具特色的养生理疗瑜伽理论课程受到了女性朋友的广泛青睐。为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,明道瑜伽特推出惊喜大礼——秋季养生卡,有效期4个月,可练习完整个冬季,只需要990元;双人同行办理年卡,每人可减400现金;办理门店活动年卡,铺巾、瑜伽服、汗蒸卡等送不停!

# 明道瑜伽 开启秋季美丽旅程

## 练瑜伽 做个秋美人

“天气冷了,练瑜伽出汗少,常常担心会影响练习效果。”不少人都发出类似的感叹。随着天气越来越冷,早晚温差较大,很多人都容易着凉生病,而练习瑜伽不仅有助于摆脱不良情绪,增加免疫力,为冬天储存能量,也让人们拥有好心情。明道推出的养生理疗瑜伽课程不以盲目追求强度为主,而是以精准度和细致度为主,并配合明道专业老师细致讲解,从而达到理疗排毒塑形的效果!尤其目前倍受欢迎的回春瑜伽,一个套路五六个体位,作为理疗瑜伽的一个小组合,和其他组合相互呼应,虽然看似简单,但是能把人的形体塑造得很好并具备很好的排毒、提高免疫力的效果。

## 瑜伽教练 让高薪梦想照进现实

提起兼职瑜伽教练,张小姐开心地说,“瑜伽使我变得美丽、年轻,气质也有所提升,更重要



的是心情很好,而且上班时间比较自由,薪酬也很丰厚。结交到新的朋友,充实了生活,真的很感谢明道这个专业的团队!

Ammy是一名公司行政职员,平时工作非常繁忙,回家还要带孩子,所以自己的体质比较弱。好朋友小汪是明道瑜伽培训的学员,她告诉Ammy,自己在三个月的瑜伽教练员培训中,从120斤降到100斤,同时弓背消失了,身姿更苗条了。通过练习瑜伽,自己变得年轻、漂亮,更重要的是心情舒畅。而小汪现在是一名兼职瑜伽老师,她非常享受这份工作,不仅上班时间自由,而

且薪酬丰厚,她非常感谢明道帮助她成就了一份幸福的事业。明道的瑜伽教练员培训已经开展了5年多,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。由于很多学员都是零基础,必须要通过60-90天的强化训练,体能和文化的结合,才能保证一个优秀的瑜伽师的诞生。除了正常的培训,明道还赠送每个学员1年的免费跟课实践,对于刚就业的学员来说,能跟着顶级教练按照自己的时间不定期的学习,无异于免费的再升级!由于高质量的保证,学员一毕业就就业的现象才会普遍出现。

## 瑜伽辅具——铺巾如何选

瑜伽铺巾是瑜伽用品套装的一种,由于练习瑜伽时身体多会排出大量汗水,而滴在瑜伽垫上会造成不舒服的情形,所以我们需要铺巾。瑜伽铺巾面料应不含棉制品中的糖胶质,具有抑菌作用,防止做瑜伽时,某些脸部动作接近瑜伽垫而吸入细菌或尘螨。

铺巾背面有防滑胶粒,可使铺巾固定在垫子而不会滑动,有效辅助瑜伽运动的伸展与平衡,提升运动安全与舒适。在运动过程中胶粒的凹凸对脚底,背部有很好的按摩作用,促进血液循环。它可依瑜伽运动姿势有效地滚动,是您身心放松与练习的完美辅具,止滑,恢复性佳,不易撕裂、而且瑜伽铺巾携带方便、安全卫生。

### 瑜伽铺巾质量

一般瑜伽铺巾都是超细纤维铺巾,高级面料由国际高科技纳米超微纤维DTY(纤度0.1Dtex,细度仅为真丝1/10)精制而成,吸水吸尘量和速度是全棉铺巾的10倍,耐用性是全棉铺巾的4倍。其手感柔软、舒适、色泽亮丽,不滋生细菌,不产生异味,不起球、不掉毛、不抽丝。

超细纤维铺巾,除了材料本身的优越性外,技术人员在铺巾的背面上加以点状止滑颗粒,改善了普通铺巾轻飘的弱点,使其具有超强止滑效果,更服帖,更防滑,因此,被当作瑜伽辅具,广泛用于瑜伽练习使用。

### 与PVC瑜伽垫配套使用

PVC或TPE瑜伽垫不容易清洗,一直困扰瑜伽爱好者,若是在瑜伽垫上面铺上铺巾,在上面做瑜伽,就可以减少和瑜伽垫的接触,让瑜伽垫持久使用,洁净如新。

### 如何辨别瑜伽铺巾的质量

一、瑜伽铺巾的重量。同样质地,成分的面料,一般厚的成本高,质量好,这个我们一般都知道,所以,您可以问问卖家,瑜伽铺巾的重量是多少,这里可是无法

## 健身大课堂



撒谎的。厚的铺巾是380克重的,薄的300克重都有。这里的克重指的都是每平方米的重量,用克为计量单位。一般而言,瑜伽铺巾过胶前的克重是360克/平方米,过胶后是550-600克/每条。

二、瑜伽铺巾上的胶粒饱满,圆润。

三、抓地感强,防滑性强。

四、采用的毛巾布料经纱和纬纱都是一级的超细纤维且染色均匀。

五、结实耐用。锁边线采用八条高弹涤纶线,美观、结实、耐用。而一般的厂家使用六条甚至四条锁边线和仿冒涤纶,边线易脱落且不美观。



# 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**

**学员可推荐就业, 解决后顾之忧**

**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、教师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

## autumn 秋季特惠

**特惠1 超值秋季卡:**  
990元起, (有效期: 4个月,  
秋季养生, 冬季排毒, 一卡在手无忧)

**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现金。**  
(两人同行, 每人可减400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

**具体其他活动卡型, 可见西祠讨论版: <http://b398379.xici.net>**

**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54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