

明道瑜伽 总有一个理由让你选择它

南京有很多家健身房,也有很多瑜伽馆,但是说到会员忠诚度和满意度最高的,还是明道瑜伽。暖色调的装修风格、质朴的摆件、清新怡神的梵音都会让人突然忘记都市的喧嚣,全身放松下来,静静走入瑜伽的世界。每个人练习瑜伽的理由各有不同,但是选择明道瑜伽一定有他的理由。



专业:会员也能成教练

良好的口碑源于专业的精神、周到的服务和持续的用心。明道瑜伽自2001年至今,一直致力于为更多的人提供学习最为专业的瑜伽培训机会。明道的瑜伽教练员培训开展以来,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。在明道瑜伽培训学校学习的李教练告诉笔者,她是在明道瑜伽会馆练习一年后,看着很多没有基础的学员来参加瑜伽培训,自身的变化非常大,也比较了很多家,最后还是选择在明道学习,由会员发展成瑜伽教练的。原本她就很喜欢瑜伽,现在成了专业的瑜伽教练。可以将自己的兴趣与工作结合起来,她感到十分幸运。“而且,来明道练习瑜伽的会员大多比较热爱瑜

伽运动,这里的氛围特别好,很专业也很融洽。”

信赖:医生都来练瑜伽

“来这里的白领比较多,而且最近很多女医生来练习,医生都信赖明道!”明道瑜伽的孔教练告诉笔者,瑜伽运动不同于拳击或者其他激烈的运动,它是将肌肉拉伸,使整个身体线条更加匀称柔美,所以特别适合女性,尤其是办公室久坐的女性。“有一次有个从事客服工作的女会员,我发现她的肩膀肌肉特别的紧,像这种情况特别需要注意,坐得时间久了,可以把双手搭在椅背上靠一会儿,这样可以放松肩膀肌肉。”孔教练热心地指导笔者。

贴心:下次带婆婆一起

王女士在明道练习瑜伽半

年多了,现在因为天气冷了,她迷上了这里的汗蒸。“汗蒸房给人的印象很温馨古朴,冬天运动后,做一次玉石汗蒸,让我感到全身轻松爽快,回家也不用再洗澡了。”王女士说,“下次要带婆婆一起来,她一定会喜欢这里的。”在明道专门建成的玉石汗蒸房内,通过高于身体正常温度的恒温的设定,使皮肤无数个毛孔扩张,而同时发汗。这一过程中,排除体内的代谢废物,同时补充人体所需要的养分和各种微量元素。

据了解,定期做玉石汗蒸有助于促进和改善局部和全身的血液循环,不仅能达到保持体温、疏通经络、调和气血、祛风散寒等保健功效,而且还可以达到养生、保健、美容、塑身的效果!

健身大课堂

练瑜伽 食之有道

瑜伽是一种生活科学,它提倡健康、自然的生活方式。最初瑜伽保持着它十分神秘的面孔,它的哲学、它的生活方式都由希瓦言传身教给一代又一代的弟子。随着时代的发展,瑜伽逐渐变成了一种时尚的生活方式。想要培养这种自然、健康的生活方式,首先要从饮食入手。

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴蕾 整理



一、改变不良的饮食习惯

瑜伽理论认为饮食会对人的身体产生非常大的影响,甚至影响其思维方式、行为举止以及性格。所以每个人应该对自己的饮食习惯有一个正确的认识,看看自己的饮食习惯是不是健康,是不是常常暴饮暴食,是不是饮食不规律。瑜伽会教你健康的饮食方式,你不需要马上改变所有的饮食习惯,只要循序渐进地调整自己的生活状态。相信有一天,你一定会为自己的改变而高兴。就像瑜伽姿势的练习一样,瑜伽饮食习惯的改变也是没有任何强迫的。改变饮食习惯是改变生活方式的开始。

二、怎样调整饮食习惯

首先,我们必须对饮食有一个正确的认识。不管你是否在练习瑜伽,养成一种均衡的饮食习惯都是健康生活的保障,每个人都应在一天的饮食中安排自然的、清淡的、营养的食品。每一餐都应细嚼慢咽,吃到七八分饱即可。

每天饮食的时间也应十分规律,尽量在同一时间中进食。现代

人工作十分紧张,有时不能保证在同一时间进食,那么也应该在适当的时候给身体补充能量。

每天注意多喝水。我们的身体就像是一个大容器,而水不仅能给身体补充必要的水分,也能清洁身体这个大容器。

三、现代人瑜伽生活方式

许多人认为,学习瑜伽、选择瑜伽的生活方式,对自己来说是一件十分艰难的事情,事实上选择瑜伽生活方式并不如我们想象的那样艰难。不管在哪个时代,人们都会遇到各种压力,人不但要解决压力和疾病来获得身体健康,也要提高心智获得心理健康。

瑜伽的生活方式应该是自然的、健康的,只有健康的生活方式才能造就身心健康的人,从而获得最大的幸福、欢乐和智慧。



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

qiudong 秋冬特惠

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。

一人行, 办高温瑜伽送常温课程; 两人行, 办高温瑜伽送常温课程加形体课程; 三人行, 办高温瑜伽送常温课程加形体课程加汗蒸! 多人报卡多送, 欢迎集团单位团购。更多惊喜详情致电咨询

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