

享受瑜伽 轻松生活



我没有带任何目的去学瑜伽,反而觉得很轻松,感觉和每天洗脸刷牙一样,俨然成了生活的一部分。半年之后,我就感觉到整个人都不一样了,就是一种整个人都感觉很舒服的状态。不仅仅体重下降了一点点,关键是特别健康。

明道资深会员: 华莎

地点:明道新街口分店
接触瑜伽时间:2年半

华莎的声音十分甜美,想来也就24岁左右的样子吧。她说,她的父母从小就跟她讲,如果你能坚持做一件事,一定会有所收获,结果华莎在她30岁的时候,开始了在明道的瑜伽生涯,从此爱上了明道瑜伽。她说,她没有带任何目的去学瑜伽,反而觉得很轻松,感觉和每天洗脸刷牙一样,俨然成了生活的一部分。半年之后,她就感觉到整个人都不一样了,就是一种整个人都感觉很舒服的状态。不仅仅体重下降了,关键是形体改善了很多,而且身体也变得特别健康。

华莎说,其实很多人带着减肥目的去学瑜伽,学了一段时间发现并没有暴瘦,就放弃了,不再坚持了。华莎由于本身体重不是特别重,但是比较松弛,所以锻炼过后并没有暴瘦,只是从105斤左右降到了95斤左右,可是肉变得紧致了,朋友们看见她都说,华莎你看



上去瘦多了,而且体型超完美,状态特别年轻,根本看不出是30多岁的人呀!华莎确实看上去非常年轻,她由衷地说,她也在别的地方锻炼过,但是她就感觉明道的老师跟别的地方老师不一样,她特别会引导你,而且跟你像朋友一样相处,让你把单纯的带目的性的运动变成了一种爱好。现在雷打不动每周一三五都要来明道练瑜伽,这已经是华莎生活中不可缺少的一部分了。

一个人能做她喜欢的事情是多么幸福的一件事呀,华莎就做到了,这与明道的理念也是分不开的。最后结束聊天的时候,华莎千万叮嘱我,一定要把明道瑜伽的好分享给大家,口碑相传比什么都重要呢!

金吉鸟资深会员: 吴芸芸

地点:金吉鸟龙江分店
接触瑜伽时间:2年

芸芸在金吉鸟健身会所练瑜伽也有两年的时间了,谈到为什么选择金吉鸟,芸芸很实在地回答说:“因为金吉鸟龙江店离我们最近,而且金吉鸟名气这么大,肯定也信得过,瑜伽质量肯定也是很过硬的。”的确如此,金吉鸟现在下辖14家金吉鸟专业瑜伽馆,8家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学院,总有一家在你家旁边嘛。到底是什么原因让芸芸坚持练瑜伽2年呢?答案是四个字:效果显著。



是减肥效果显著?还是强身健体的效果显著?答案是双重肯定的。芸芸毫不避讳地谈到,你猜我原来的体重多少斤?我以前190斤呢,你猜我现在多少斤?我说140斤?芸芸说,我现在120斤啦!想必这个数据令不少女生羡慕不已吧?可是芸芸说,好多女孩运动过之后就猛吃呀,我可从来不会这样,必须要控制住嘴哦!在饮食方面适当地调理,加上金吉鸟老师专业的教学,会对你的身材有一定帮助的哦!芸芸又说,其实我来金吉鸟练瑜伽不仅仅是为了减肥,想要减肥是不用专门来学瑜伽的,瑜伽对减肥的功效其实不能算得上是最大的,我学瑜伽,主要是因为瑜伽对身体好,在金吉鸟专业老师的带领下,我觉得身体越来越柔软了,脸色红润,看上去就是身体特别好的样子,在这种情况下予以适当的减重,才是健康的瘦身。我才不要瘦成“纸片人”,面色不好,再瘦又有什么用呢?对不对?只要身体好,什么都是有可能发生的哦!笔者听了也羡慕不已啊,跃跃欲试呢。

静界资深会员: 李晓霞

地点:
静界瑜伽大行宫分店
接触瑜伽时间:2年

李小姐刚结婚,准备怀孕生宝宝,之前通过朋友的介绍来到了静界瑜伽,想通过瑜伽对自己身体进行调理,以便将来生产更加顺利。说到备孕时期练瑜伽,很多美女也许都不太清楚,这个备孕的时期也可以练瑜伽吗?答案是肯定的,李小姐说,其实怀孕这回事,一个是身体,一个是心情。这两天正好和瑜伽的宗旨相符合,也就是通过瑜伽锻炼,给女性一个良好的氛围,从而让女性心情愉悦,身体健康发展,达到一个良性循环,为将来怀孕生宝宝提供一个优质的条件。李小姐很放心把自己的身体交给静界瑜伽,因为她的朋友很多都是在静界瑜伽上的课,每天都让人心情特别舒畅。

除了要备孕生产,李小姐说,静界瑜伽还缓解了她的老毛病——肩颈僵硬。现在在很多年轻人都有这个问



题,因为一天到晚不是电脑就是手机,永远保持让身体很僵硬的姿势,导致肩颈酸痛,长此以往还会有患上肩周炎的风险。李小姐跟笔者说,这个还真是一点都不夸张,在静界跟着专业老师进行瑜伽锻炼之后,肩颈柔软多了,整个人都特别舒服,特别放松。

如果你也有同样的需求,就像李小姐一样,来静界瑜伽试一试哦,放松一下,你会更加健康!

春季瘦身卡特惠啦!

静界瑜伽

JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生

南京第一家专业瑜伽会馆及教练培训基地

常年开办: 形体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

玄武区 【钱金馆 68996116】 【珠江路馆 68996119】 【神奥馆 68996121】	栖霞区 【栖霞馆 68996113】 【迈皋桥馆 68996117】	江宁區 【上元大街馆 68996107】 【竹山路馆 68996120】 【秣陵馆 68996122】	溧水区 【奥体馆 68996110】 【莫愁湖馆 68996118】
白下区 【瑞金路馆 68996101】 【大行宫馆 68996102】 【新街口馆 68996103】 【龙蟠中路馆 68996109】 【石鼓路馆 68996114】	鼓楼区 【山西路馆 68996104】 【龙江馆 68996105】 【珠江路馆 68996106】 【九华山馆 68996115】 【雨花台馆 68996111】	秦淮区 【夫子庙馆 68996108】 【夫子庙馆 68996112】 【夫子庙馆 68996112】	下关区 【四平路馆 68996123】 【大觀路馆 68996121】

春季学期卡特惠啦!

详情请咨询各会馆 (男女不限, 3-14岁)

风之舞

FENG ZHI DANCING

纤体 | 自信 | 气质 | 修身 | 艺术人生

南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构

常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

玄武区 【珠江路馆 68996112】 【神奥馆 68996116】	鼓楼区 【龙江馆 68996104】 【山西路馆 68996113】	江宁区 【上元大街馆 68996109】 【莫愁湖馆 68996115】 【夫子庙馆 68996118】
白下区 【大行宫馆 68996101】 【新街口馆 68996102】 【瑞金路馆 68996103】	栖霞区 【奥体馆 68996105】 【莫愁湖馆 68996111】	秦淮区 【夫子庙馆 68996107】 【夫子庙馆 68996112】

礼义廉耻 忍耐克己 百折不屈 振兴中华 道行天下

新春年卡特惠啦!

详情请咨询各会馆 (男女不限, 3-60岁)

振道跆拳道

ZHEN DAO TAE KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生

江苏省跆拳道大众赛团体第一名

常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班 | 教练培训等

玄武区 【钱金馆 68997116】 【珠江路馆 68997118】 【神奥馆 68997120】	鼓楼区 【奥体馆 68997111】	秦淮区 【夫子庙馆 68997109】	栖霞区 【莫愁湖馆 68997106】 【奥体馆 68997111】	江宁区 【上元大街馆 68997107】 【竹山路馆 68997119】 【秣陵馆 68997121】
白下区 【大行宫馆 68997101】 【瑞金路馆 68997103】 【新街口馆 68997110】	鼓楼区 【山西路馆 68997104】 【龙江馆 68997105】 【珠江路馆 68997106】 【九华山馆 68997115】	秦淮区 【夫子庙馆 68997112】	秦淮区 【夫子庙馆 68997114】 【迈皋桥馆 68997117】	下关区 【四平路馆 68997122】 【大觀路馆 68997123】

"风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道"均为国家注册商标 常年法律顾问: "江苏省十佳律师"刘万福高级律师