

# 新模式 开启美丽健康新生活

## 天悦莲花瑜伽会所让您畅快呼吸尽享禅意美妙



名教表演



户外练习



名师示范



插花活动

信阳消息(记者 叶红 王婷)漫步申城街头,不少人发现,随着生活节奏的加快和广大人民群众对健康生活的追求,各种健身方式、健身措施也应运而生,瑜伽就是深受青睐的其中一项。近日,记者专程走进天悦莲花瑜伽会所采访了会所负责人沈万红女士。

瑜伽,源自古印度,是东方最古老的强身术之一,更是一种美的艺术。瑜伽贯穿着优雅宁静的音乐享受,天马行空的精神享受,自由伸展的肢体享受,使人的身心、灵都得以净化和升华。“天悦瑜伽是我市首家以纯瑜伽为主题的高端瑜伽馆,每周一、三、五上午为自由瑜伽时间,会员们在这里交流心得和体会,分享练习瑜伽给自身带来的好处和巨大变化。每天下午有两节课,由我市拔尖教练进行专业授课,我们会根据客户时间和个体不同需求合理排课,以期达到最佳效果。还有一部分针对特殊要求而开设的小课,均有教练进行一对一的授课,这种方式也深受客户的青睐。另外,亲子课程、塑形课程、美肤课程等也都非常受欢迎。”采访中,会所负责人沈万红这样介绍。

记者了解到,天悦瑜伽馆位于市北京路东方京城C区门面房,地理位置优越,室内采用榻榻米设计,冬暖夏凉;窗外,入眼之处是浉河公园的青翠竹林,空气清新宜人。提起练习瑜伽的好处,沈女士有着

说不完的话题:“说实话,练习瑜伽的好处真的是太多了,我自从练习瑜伽开始,十几年了,基本上没有间断过,所以有着切身的体会。我觉得瑜伽改变了我的生活,使我的身体更柔软、更健康。瑜伽的重点是调理人的整个身体,使身心得以净化,可以提高人的自愈能力,增强免疫力,对失眠、神经衰弱、肥胖、黄褐斑、便秘、高血压、糖尿病、肩周炎、坐骨神经痛、风湿病、关节炎等疾病的预防和辅助治理效果非常明显。有资料显示,长期练习瑜伽的人比普通人更懂得控制自身的体温、心跳率和血压水平。可以这样说,练习瑜伽之后,整个人由内到外会发生翻天覆地的变化。”

记者获悉,天悦瑜伽馆在沈女士言传身教的感召下,会员人数节节攀升,而为了回馈广大会员的厚爱,天悦瑜伽馆也在不断前进,在延伸服务方面做出了有益的尝试和探索,如夏天的时候每天为客户提供营养丰富、类别多样的水果,冬天的时候煮各种养生茶。同时,他们积极增加许多互动活动,如插花、剪纸、郊外练习等,多了交流与沟通,无形中拉近了与客户之间的关系,更加有利于课上的练习。另外,针对近年来中小学生对脊柱侧弯发病率高的情况,天悦瑜伽近期大力推出了矫正脊柱侧弯活动,通过矫正训练可以不需要手术治疗,能够有效改善症状,得到了广大客户的信赖与普遍好评。



环境幽雅



课后交流