

“健身改变女人一生”系列报道之二

瑜伽幸福女人生活方式



想身材苗条吗?
想变得美丽吗?
想青春永驻吗?
想心灵平和吗?
想结交知己吗?
想更加幸福吗?

来奕美女子健身吧,来跟随自贡最早的健身专业教练之一的林曲老师习练世上没有压力的减肥方式之一吧,这也是被誉为世上塑造完美身材更自然的一种方式,它就是风靡全球的瑜伽运动。

瑜伽,完美修炼灵与肉

起源于印度的流瑜伽是包括呼吸法和体位法,达到追求身心健康的一门瑜伽科学,是目前世界上最盛行的健康美容法之一。在这缓慢的有保护性的有氧运动中,让人们从繁忙的工作和生活中安静下来,一面聆听自己的心声,一面感受一下自己的身体。瑜伽健身法是一种动()、静()结合的养生健身法,适合于各种年龄的人练习。当你从开始练习的那一天起,变异的基因就开始修复,全身的细胞就会活跃起来,从而达到保健、治疗、减肥等功效,

使你不但拥有健美的身材,靓丽的肌肤,同时还有一种身心愉悦、积极向上焕发青春活力的感觉,也就是一种时光倒流的感觉。

瑜伽常用的姿势有一百多种。流瑜伽是肉体与心智的自然修习系统,能增进脑部、脊柱、腺体与内部器官的健康,能按摩不同部位的内脏器官,进而增加生命的活力。瑜伽在自我改进与开发潜

能方面也无与伦比,事实证明,瑜伽对任何年龄段的人都有帮助。特别是女士练习瑜伽,在动静结合中,塑造形体美,缓解压力,放松全身肌肉,提高身体的协调性和控制能力,调解内分泌,让女人灵与肉都得到完美修炼。

瑜伽,开启你内心快乐

奕美流瑜伽教练林曲老师,自贡最早习练瑜伽的专业人士,6年教授期间年年到北京、上海、广州等瑜伽前沿城市学习、受训,并远赴泰国度假胜地习练最纯粹的瑜伽,更师从过麦当娜私人瑜伽教练 Dun-Can Wong,目前是自贡最早最专业的流瑜伽资深教练之一。

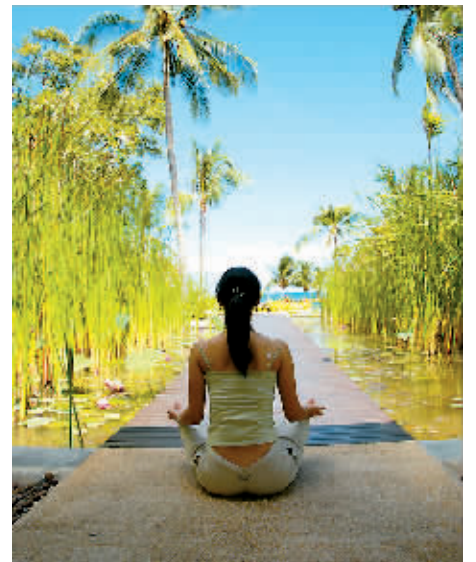
在奕美,林曲老师认为,流瑜伽是能够改变一个人的性格的,会让习练者变得越来越纯粹、平和、平静,并不是说让你的生活方式变慢,而是让你的意识平静。一旦你的意识平静下来,你的洞察力、判断力就会很敏锐,就能够清醒地做出正确决定,内心宁静,充满快乐。

在专业方面,林老师说:“流瑜伽的英文简称为 flow yoga,‘flow’在这里有像流水一样连续不断的含义,即在流瑜伽练习过程,感受各种组合顺序的动中有静,静中有动的意思。”来奕美,我们可以用安全的手法和顺序组合帮助你提高身体力量和灵活性,改善僵硬的症状等。这些顺序组合已经非常成熟,包括改善脊椎,减轻背部僵硬,提高莲花坐质量,改善僵硬的大腿前侧后侧。还开设了孕妇课程的顺序组合,产后顺序组合等。而在减肥方面,可以通过完整的冥想体系,包括调气、静心术、止心术、调心、专注,入定等科学环节实现,因为流瑜伽是一种洁净的方式。

专业的奕美流瑜伽整体安排上讲究流动性和连贯性,起落转承有致有序,练习过程中比较侧重于伸展性、力量性、柔韧性、耐力、平衡性、专注力的全面锻炼,具有教育性、趣味性、挑战性和高治疗性等特点,一定会带给你最纯粹、最完美的习练。林曲老师的顺位法教给我们最大程度地使用我们的身体,从而获得姿势的改进、美好的感觉以及减轻疼痛和痛苦,开启已经存在于我们内心的快乐。

瑜伽,我们实话要实说

“我不在奕美练瑜伽,就在去奕美练瑜伽的路上。”这正成为奕美练瑜伽女人们的口头禅。“第一天上课,感觉这里很不错,每个人都亲切,林老师很



恬静、很安然、很专业、很敬业,瑜伽让我觉得这一切是如此的神奇,我一下爱上了这里。”刚习练完的晓云笑意盈盈。“一种从未有过的平静,浮躁不安的心情烟消云散,我越来越把瑜伽当成我生活中如同空气般的一种存在,瑜伽正在改变我的生活方式,我真的很享受这样的改变。”谈起奕美的流瑜伽,美女陈一脸的神往。“流瑜伽太美了,让人有一种如临仙境的感觉,真正的身、心、灵的结合。在奕美,每一个细节都让我们感受到流瑜伽的精神力量和自然哲学,它让我们安心静心地快乐生活。”灵性的陈慧悟道般地认为。“瑜伽,女人通往幸福生活的法宝。10年来,瑜伽让我成为了世间最幸福的女人。”林曲老师情深似海地一语中的。

奕美流瑜伽,让女人幸福的生活方式! 欢迎前来免费试课,幸福热线:8208777。(+ /.)

奕美美容健身会所
瑜伽 纤体 美容 形体
电话:8208777 8206888
地址:汇信商厦二楼

美容潮流前线



神奇的NTF 眼纹术 逆转眼龄 5-10岁

美容业发展到今天,已经几十年的历史,不管怎么演变,抗衰老始终是一个永恒的课题,人的衰老首先表现在鱼尾纹的出现,眼部鱼尾纹也就成了出卖女性年龄的罪魁祸首。

为此,美容院里缓解鱼尾纹的办法通常使用膏霜按摩、配合家居擦抹,但往往收效甚微;好多明星大腕就求助于手术拉皮、注射肉毒素、金丝植入,这些方法都很好,并且立杆见影。其实,做好早预防,早治疗,是完全可以避免这样与自己的五官大动干戈的。

皱纹最根本的成因:表皮细胞更新速度减慢和真皮胶原纤维合成减少,导致组织

网状弹性纤维发生结构变化,所以,要解决细胞问题才能根本延缓衰老,NTF眼纹术,横空出世!

NTF ()的简称,采用局部微针操作,使NTF充分吸收,直接参与细胞新陈代谢,加速新细胞的生成,不断替换和更新老细胞的重组结构,从而达到紧实肌肤平复皱纹的功效。一般情况下:细胞28天为一个生命周期,NTF生长因子的最高效果可以达到一个细胞生命周期新生4代细胞。此NTF细胞因子生物技术,早在中国八五计划期间就已经获准了专利的。NTF眼纹术的优势在于无毒副作用、可再次使用、不自动反弹。

康美源美容院

本期特别推荐: **特效美自祛斑 签约服务,无效退款**

158082229663

本栏目由中山口腔独家协办

中山口腔
你家的牙专家

总部地址:自贡市同兴路40号
种牙、正牙热线:2307834

牙齿畸形矫正莫错良机!

颌畸形在我国人群中发病率高于50%,是口腔科常见的三大疾病之一。由于颌畸形的种类很多,不同类型牙颌畸形的矫治时机以及矫治方法均不相同。

替牙期是指从恒牙开始萌出到乳牙全部被

乳牙期是指乳牙开始萌出至乳牙脱落、恒牙开始萌出的时期。若出现乳牙期前牙反咬合,则应该及早治疗,否则会影响恒牙的正常萌出、排列,甚至会影响颌面颌骨的正常发育。

若发现孩子有口腔不良习惯,如吮指习惯、咬唇习惯以及咬物习惯等,则应该到口腔正畸科咨询。

替牙期是指从恒牙开始萌出到乳牙全部被

恒牙替换完毕的时期。此期儿童的年龄为6~12岁。由于龋齿、外伤、口腔不良习惯等因素均可影响乳牙的正常脱落,也会影响恒牙的正常萌出,同时随着颌骨发育的加快,替牙期牙颌畸形的发病率以及发病种类就大大地增加了。

替牙期需要矫正的牙颌畸形有三类:一类是牙性牙颌畸形,但若乳牙、恒牙替换异常,将会影响后继恒牙的正常萌出以及建立良好的咬合关系,应及时治疗;第二类是严重的牙性牙颌畸形,若不及时治疗,则会影响到

下颌骨以及面部正常发育,如严重的前牙反咬合等;第三类是骨性牙颌畸形,这类畸形是由于上下颌骨发育异常而引起,对面部发育和外貌均有较大的不利影响,也是较难治疗的牙颌畸形,应选择合适的时机,积极进行矫治。

早期恒牙期是指从第二磨牙萌出到第三磨牙萌出的时期,又称年轻恒牙时期。此时期是绝大多数牙颌畸形的矫治时期,并能获得较满意的疗效。其中,12至14岁是各种牙性错牙颌畸形最佳的矫治时期,其疗程短,疗效好。