# 女神训练营第四期冬季瑜伽班火热招生中

## ——瑜伽路上就差一个你

文|黄雯雯

随着生活水平的提高，大家对自身的身体健康意识已越来越高，在工作之余想要做一些适量的运动，很多人会选择瑜伽这种综合性的全身练习的运动方式。可是冬天这么冷，每天早上起床都会被床困住，更不要说运动。但大多数人却不知道冬季才是“藏精气”的好时节，甚至还有冬季瑜伽10分钟顶夏季瑜伽1小时的说法。

### 冬季瑜伽的好处

冬季很多女性容易手脚冰冷，这主要是因为淋巴结循环不畅，肢体的末端得不到足够的血液补充。瑜伽是冬天很好的运动项目，练瑜伽能疏通淋巴，促进全身血液循环，打通经络，从而达到暖手脚的效果；还能消耗热量，刺激我们的腺体，调整内分泌，使人产热能力增加。尤其是年底聚餐增加，瑜伽能帮助我们更好地控制食欲，防止身体发胖，有助于保持体形。

除了生理的益处，心理上也有一定的帮助。冬季瑜伽，能锻炼不怕严寒的坚强意志。大多人不愿冬天运动，其主要原因是惰性造成的，人的本性是越舒服越好，所以冬天都能够坚持瑜伽，你还有什么做不到的呢？

### 女神训练营专有瑜伽房

了解到瑞安多数瑜伽都是在健身房里，可健身房环境相对嘈杂，大厅的背景音乐，器械的撞击声，休息区的谈话声，进出的脚步声，声声入耳，使得本来平静的心态都会变得纷繁不安。瑜伽讲究的是环境安静而舒适，人人摒气凝声，能为练习者营造平和的心态，有助于减轻心理压力。

女神训练营专有瑜伽房设在瑞安日报社五楼，经过多次改良后，装备齐全。我们拥有2台落地式空调，1台暖风机和1个精油加湿器，吹得整个瑜伽房好似春天，隐约间还带着一丝清香。除此之外，瑜伽房整体环境相对干净整洁，进入教室都要求学员脱鞋，给大家一个洁净的环境正如我们纯净的内心。瑜伽垫也会定期用柠檬水、醋等消毒清洁，这样可以去除异味，不管做什么样的体位练习，都不用再提心。

### 导师和老学员经验之谈

金牌导师金一凡是国际瑜伽联盟高级瑜伽老师，拥有形体团课初、中级垫上认证。上课前几分钟，老师会带领学员体会一呼一吸的深度和长度、冥想、头颈放松等准备工作。上课过程中，由于小班制的优势，动作与动作相隔之间，老师会一一给学员纠正姿势。同时，也会借助一些辅助工具，如：伸展绳、瑜伽砖等来帮助那些基础比较差的同学进行正位的练习。快结束时，老师会按压学员的头部或肩部，以达到放松效果。一个小时的课程时间好似过得飞快，整个瑜伽过程十分愉快。

金一凡说：“阴瑜伽对女生的好处是显而易见的。有个40多岁的学员跟我练了好几年阴瑜伽，断经的时间都延后了”。有位连续参加3期的老学员告诉我们：“我今年已经50多岁了，练习瑜伽有段时间了，柔韧性确实变好很多”。还有位妈妈学员说：“我孩子还小，晚上出不来，正好有中午班适合我”。另一位今年刚加入的新学员向我们反馈说，自己长期坐着，“办公室”病愈发严重，理疗瑜伽适当的拉伸和放松能让自己舒服很多。

### 瑜伽班招生信息

为了满足广大瑞城女性的需求，冬季瑜伽开设了中午班和晚上班，采取小班制，一个班最多12个人（不含特殊情况）。中午12时的瑜伽课尤其受到女神们的欢迎，很多在瑞安日报附近上班的学员可以在中午抽空来练习瑜伽，赶走一天的疲劳，练完了还会在瑜伽房里小憩一段时间，下午精神满满。晚上19时的瑜伽课学员早早过来做瑜伽前的热身运动，等候正式上课，每一位学员都尽力做到自己动作的极限，一节课下来全身都发热，浑身舒畅。

课程时间安排：

瑜伽课共六周，考虑到年底学员时间安排，特作以下安排。

1月9日周二到2月10日周六共五周学习；元宵后（3月6日）再开始最后一周的训练。

每周时间表：

每周安排4个时间段，可以选择中午班也可以选择晚上班，也可以随机选择两个时间段来上课。

中午班：每周二中午12时和每周五中午12时

晚上班：每周四晚上7时和每周六晚上7时

课程学费：

500元/6周/12节

扫一扫二维码报名


# 分类天地 服务热线：65917777

## 房产信息

■瑞安房产热线：买一手房、二手房、杭州外地楼盘，商铺投资，瑞安人买房就上“瑞安房产热线：www.577house.com”，微信公众号：rafcrx，微信联系：18067781313。

## 出租

■平阳万全宋桥彩钢房、办公楼出租：位于104国道边，一栋两层彩钢3300m²；一栋四层办公楼1110m²，整体出租，月租25元/m²，中介勿扰，电话：18006888999。

## 招聘

■道约茶坊（地址：安福路1号）诚招：收茶艺师2名，月薪3000-4000元，要求女性，相貌端正，20至30岁之间，有营业经验的优先。咨询电话：66880678。

## 学海

■春华教育常年招生

开展财会培训、设计培训、学历进修、电商培训等。

电话：66882211

地址：瑞安市安阳开泰大厦B幢1-2楼

## 开锁

■阿权开锁：配汽车钥匙、开换锁、开保险柜，锁具批发，正规锁匠，公安备案。联系电话：65021669。

## 转让

■市区精品幼儿园转让或寻找合作伙伴：联系电话：13967795690陈老师。

## 求购

■求购各种旧设备：发电机组、变压器、机床冲床、油压机、印刷包装、五金化工及其他设备等，15088589892。

## 疏通补漏

■清理管道、化粪池，疏通马桶，空调维修、拆、装，电话：82507177。

■清理管道、化粪池，疏通马桶，空调维修、拆、装，电话：13566143119。

■疏通马桶、下水道，高压清洗各种管道，清理化粪池，维修水电，防水工程补漏，15967711224。

■清理化粪池，通下水道、马桶、各种管道，价格低，15869696136。

■高压车清洗管道、阴沟，通马桶、下水道，空调拆装、修、加液，82395069。

■专业疏通马桶、阴沟，专业抽粪，空调拆装、维修、加液，搬家，18958950006。

■专车疏通马桶、下车道、清理化粪池，高压疏通市政管道，81511289。

■专车抽粪、疏通马桶、下水道、高压清洗阴沟，80289800。

■疏通管道：专业疏通管道、专车抽粪、专车高压清洗阴沟，钻孔，搬家，钟点工，82385949。

■疏通补漏：高压疏通管道、抽粪，水电安装、维修，跑腿，搬家，18868269118。

■高压清洗、疏通各种管道、阴沟，拆装修空调、加液，电话：83685679。

■专业钻孔，疏通马桶、下水道，清理化粪池，空调维修、加液等，13868820079。

■专车抽粪，疏通马桶、阴沟、下水道，空调拆装、装、修，钻孔，搬家，18868264188。

■专车疏通马桶、下水道，清理化粪池，高压疏通大小阴沟，钻孔，搬家，18058884150。

■专车清理化粪池，高压清洗、疏通阴沟，拆、装空调、加液等，82981715。

■高压清洗管道、清理化粪池，空调拆装修、加液，水电维修，83553151。

■专业马桶疏通、专业抽粪、高压清洗疏通阴沟，空调拆、装、修，家电维修，搬家、钟点工等，13967736316。

■专车清理化粪池，疏通马桶、下水道、阴沟等，81908359。

■专车清理化粪池，疏通马桶、下水道、阴沟等，65680798。

■专车清理化粪池，高压清洗、疏通阴沟，拆、装空调、加液等，81788842。

■专车清理化粪池，高压清洗疏通管道，疏通马桶，下水道，维修水电，防水补漏，18157723800。

■疏通马桶、下水道，高压清洗各种管道，清理化粪池，维修水电，防水工程补漏，15990785485。

■高压疏通，清理管道、化粪池，疏通马桶，联系电话：82669921。

## 家政服务

■亿家家政：专业搬家、搬厂房，空调拆装、回收，电话：13221139972。

■专家家政中心：精修空调、水电，疏通管道，清理化粪池，搬家，跑腿，钻孔，15356267199。

■百姓家政：专业疏通马桶、阴沟，专业抽粪，空调拆装、维修、加液，专业搬家，钟点工，空调旧机回收等，66615820。

■瑞安家政：专业搬家、管道疏通、专车清理化粪池、市政管道疏通，空调拆、装、修、加液，钟点工，4008000160。

■家缘家政：专业搬家、搬运、拆迁，货运车出租，空调拆装，维修水电，疏通管道，清理化粪池，82300793。

■三通家政：专业疏通、清理化粪池，高压清洗阴沟，精修空调、水电，搬家、跑腿、钻孔，65621915。

## 搬家

■搬家、拆装家具、空调移机、钢琴搬运、专业物品搬运、公司搬迁、长短途运输，提供各种包装材料，15382543121。

■居民搬家、办公室搬家、长途搬家，设备搬迁/搬运，短途拉货/搬家、钢琴搬运，家具拆装、空调移机/拆装，400-800-0057。

■专业搬家公司：居民、企事业单位搬家，长短途搬家，货运车出租，空调拆装，15306774039。

■专业搬家：公司搬家、居民搬家、事业单位搬家，长短途搬运输，货运车出租，空调拆装等，13362769032。

■瑞安百姓搬家公司：居民搬家，长短途搬家、搬运，货运出租，空调拆装等，13967736316。

## 厂家直销

■空调工厂直销：大1.5匹冷暖机器1499元，联系电话：18267767246。

■厂家直销：不锈钢瓦、不锈钢水沟、不锈钢C型钢，联系电话：13806842888。

## 家电维修

■空调维修、加液、拆装、清洗，回收旧空调，二手空调出售，水电维修，83536593。

■专业空调及国内外制冷设备、维修、安装、加液，二手空调回收，81806508。

■专业空调维修，拆装，加液，清洗，回收旧空调，二手空调出售，水电维修，13968936321。

■空调维修，加液，拆装，清洗，回收旧空调，二手空调出售，水电维修，82300793。

■空调拆、装、修、加液、回收，水电维修、安装，钻孔，搬家，钟点工等，83328208。

■空调拆、装、修、加液、清洗、旧机回收等，13353370880。

■空调维修、加液，钻孔，疏通马桶、下水道，专车抽粪等，13566153846。

■瑞丰制冷：空调故障专业维修、鉴定机构，联系电话：18267767246。

■精修各种空调，空调加液、拆装、回收，水电安装等，13396960026。

■空调拆、装、加液、钻孔，搬家，疏通马桶、阴沟，专业抽粪，13566153948。

■家电维修，空调拆、装、修、加液、钻孔，搬家，65680798。

■空调拆、装、修、加液、回收，安装水电，钻孔，搬家，钟点工，82388408。

■新兴空调维修拆装、加液清洗，回收旧机，二手机出售，13057787150。

■空调拆装修、加液，高压清理管道、清理化粪池，水电维修，15967740900。


# 关于潘秀花向我局申请不动产转移登记的公告

编号：2018-002

兹有房产权利人潘秀花提供瑞安市房权证瑞(房)字第00329375号房产证、房地产买卖契约、完税凭证、承诺书、商品房购销合同、购房发票、继承公证书等材料，来我局申请办理坐落于瑞安市安阳街道湖滨花苑12幢6号，建筑面积为20.75平方米的不动产转移登记。根据房产权利人潘秀花提供的材料，该房产于2001年9月由戴灵容、郭泉勇向浙江中通房地产开发公司购买所得，2006年7月由戴灵容、郭泉勇卖给洪志伟，2009年6月由洪志伟卖给蔡晓朋，2010年1月由蔡晓朋卖给戴乃巧、蒋小平，2015年4月蒋小平继承戴乃巧共有部分的产权、2015年11月由蒋小平卖给潘秀花，现公告要求洪志伟、蔡晓朋在15个工作日内来我局申请办理相关不动产转移登记过户手续。若洪志伟、蔡晓朋在公告期内未来申请的，将由潘秀花向我局单方申请办理转移登记。

办理地址：瑞安市不动产登记服务中心三楼大厅(安阳路95号)

联系电话：66807656、66807659

瑞安市国土资源局

2018年1月6日

# 瑞安市供电局停电时间变更公告

因工作计划调整，以下线路停电时间发生变更，由于停电给您带来的不便，敬请谅解！

| 线路名称 | 原停电时间 | 停电范围 | 变更后停电时间 |
|---|---|---|---|
| 110kV马屿变碗窑883线 | 1月12日 6:00-19:00 | 曹村镇：曹南村、曹东村、马屿新农村建设投资有限公司、稻香居、曹村镇曹南村股份经济合作社、曹西村 | 1月18日 6:00-19:00 |
| 110kV马屿变碗窑883线 南堡F881线 | 1月12日 6:30-16:30 | 曹村镇：杭州市交通工程集团有限公司、协山村、许北村、姜新村、许岙村、曹北村、曹平村、中国电信瑞安分公司、曹东村、瑞安市冠立机车部件有限公司、曹西村、西前村、上都村、瑞安市乐腾膜业有限公司、许南村、瑞安市华大液压机械厂、水宫口村、温州顺发渔网制造有限公司、曹村工业区、淑远村、瑞安市冠立机车部件有限公司、曹南村、马屿新农村建设投资有限公司、稻香居、曹南村股份经济合作社、南岙村、瑞安市领先塑料制品加工厂、碗窑村、小石坑村、南堡村、瑞安市多利石子加工有限公司、中交第二航务工程局、马屿镇第二中学、温州惠利机械有限公司、篁社上村、篁社下村、瑞安市曹泉排灌服务站、浙江珊溪经济发展有限责任公司、瑞安市神光大业枸、温州美富达工艺品有限公司 | 1月18日 6:30-16:30 |