

## <<瑜伽养生7日计划>>

### 图书基本信息

书名：<<瑜伽养生7日计划>>

13位ISBN编号：9787506436786

10位ISBN编号：7506436787

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：科雯

页数：92

字数：69000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<瑜伽养生7日计划>>

### 内容概要

本书根据瑜伽练习者的生理特点和学习进度，独创性地将“7日”作为一个瑜伽练习周期，并将每一日所需的养生法则与瑜伽体位法结合起来。

每一日都有一个养生主题，比如“第一日——和谐身心”，配合“和谐身心”列举了3种体位功法，每一种体位功法都由专职瑜伽模特演示，配以文字说明以及功法注意要点等；除此之外，还准备了“精油SPA”、“面膜DIY”、“瑜伽饮品”等时尚读者们喜闻乐见的“瑜伽伴侣”内容。

为了便于读者掌握，本书配送VCD光盘1张。

## <<瑜伽养生7日计划>>

### 作者简介

科雯女士是国内著名健康指导员、国际瑜伽研究院理事。

通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾和传统医学养生相融合，探索出成熟女性摆脱都市生活的压力，拥有美丽、健康的生理密码、并且迅速在国内女性健身领域开创了一片新天地。

## <<瑜伽养生7日计划>>

### 书籍目录

序言千年瑜伽从头说瑜伽中的气轮养生瑜伽需要均衡饮食养生瑜伽排毒法工作间隙养生瑜伽练习练习瑜伽的注意事项养生瑜伽的呼吸法第一章 和谐身心 暖身及轻松 颈部扭转式 卧鱼扭转式 瑜伽伴侣第一日第二日 体内大雪除 犁式 蝴蝶式 握脚式 瑜伽伴侣第二日第三日 四大特区 迎太阳式 扭转脊柱式 弓式 瑜伽伴侣第三日第四日 心肺训练 完美体态 战士伸展式 展胸后望式 瑜伽伴侣第四日第五日 三大平衡 桥式 顶峰式 鱼式 瑜伽伴侣第五日第六日 三心二意 根轮式 双飞式 鸽王式 瑜伽伴侣第六日第七日 静坐冥思 树式 深情望月式 背部伸展式 瑜伽伴侣第七日

<<瑜伽养生7日计划>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>