

<<七日瑜伽气质美人>>

图书基本信息

书名：<<七日瑜伽气质美人>>

13位ISBN编号：9787538153699

10位ISBN编号：7538153691

出版时间：2008-4

出版时间：辽宁科技

作者：李彤 编

页数：89

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>

<<七日瑜伽气质美人>>

内容概要

21世纪的女人，对美丽是仁者见仁，智者见智。

单纯外表的美丽，已不是时尚女人的追求。

美丽是从心开始的，是内在美与外在美的结合，这种内在美的体现就是气质。

容颜可以老去，而气质的美丽却是不老的。

气质是可以通过修身养性来培养的，说到从心灵修炼美丽就不得不提到瑜伽，瑜伽可以让女人安安静静地修身养性。

《七日瑜伽气质美人（附光盘1张）》通过以7天为周期的瑜伽练习，让您轻松达到内外兼修的美丽效果。

早、中、晚的简单练习让您轻松成为气质美人。

瑜伽并不那么复杂，气质并不难培养，7天并不漫长。

只要您有决心瑜伽将使您的美丽值得回味！

<<七日瑜伽气质美人>>

作者简介

李彤，1987年毕业于沈阳体育学院，现任职沈阳大学体育学院副教授。

2004年取得国际瑜伽导师证书，2005年主讲辽宁电视台体育频道《瑜伽时光》，并多次接受报刊、杂志采访。

潜心研究、习练瑜伽十余载，创建了东北首家专业瑜伽会所，形成了一套专业的上课体系及模式，弟子逾千，培养了大批瑜伽师资力量，为推广瑜伽做出了贡献。

2007年前往印度瑜伽圣地，探索瑜伽灵性的思想，为传播瑜伽不懈地努力着。

<<七日瑜伽气质美人>>

书籍目录

休息术和语音冥想星期一早上颈部练习猫伸展跪姿敞胸练习中午扭背双腿伸展式腰转动式眼镜蛇扭动
晚上单腿背部伸展云雀式鱼式星期二星期三星期四星期五星期六星期日

<<七日瑜伽气质美人>>

章节摘录

插图：

<<七日瑜伽气质美人>>

编辑推荐

《七日瑜伽气质美人》由辽宁科学技术出版社出版。

<<七日瑜伽气质美人>>

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>