

<<纤细美人瑜伽（附赠DVD）>>

图书基本信息

书名：<<纤细美人瑜伽（附赠DVD）>>

13位ISBN编号：9787538175042

10位ISBN编号：7538175040

出版时间：2013-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）藤田郁

译者：徐泽华

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>

<<纤细美人瑜伽 ( 附赠DVD ) >>

内容概要

<<纤细美人瑜伽（附赠DVD）>>

作者简介

藤田郁

Re3纽约瑜伽法人代表。

亲身练习瑜伽14年。

2003年开办“Re3纽约瑜伽讲堂”。

把东洋医学融合到美式瑜伽中，因此课程大受欢迎，学生数超过1500人。

除Re3本校的课程，她还在文化中心连续开展10余个讲座。

在Re3“培训师养成讲座”讲堂中，每年都会有约60人成为瑜伽讲师。

她的第一部作品《改善松弛体质！

美人瑜伽》（日本幻冬舍出版）销量突破10万册成为畅销书，在电视与杂志中也有所介绍。

<<纤细美人瑜伽 (附赠DVD) >>

书籍目录

前言  
两周锻炼流程  
练习瑜伽的注意事项  
请将DVD与书结合使用  
书的使用方法  
DVD的使用方法  
纤细美人瑜伽教程  
清晨瑜伽教程?摘要  
清晨瑜伽教程  
偷懒恶魔悄悄话?击退法  
清晨食谱  
杂粮山药饭/豆芽生麸  
纤细美人瑜伽教程  
第1周瑜伽教程?摘要  
第1周瑜伽教程  
准备活动  
半月式  
KAORI特别瑜伽  
苍鹭式特别瑜伽  
放松运动  
第1周  
偷懒恶魔悄悄话?击退法  
星期天 (第7天) 挑战半日断食  
第2周 纤细美人瑜伽教程  
第2周瑜伽教程?摘要  
第2周瑜伽教程  
准备活动  
侧伸展式  
KAORI特别瑜伽  
苍鹭式特别瑜伽  
放松运动  
两周节食?夜晚食谱  
蔬菜杂汤/生菜涮锅  
第2周  
偷懒恶魔悄悄话?击退法  
体重下降体验报告  
腰围减少体验报告

<<纤细美人瑜伽（附赠DVD）>>

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>