

<<想美就美的瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<想美就美的瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543328495

10位ISBN编号：7543328496

出版时间：2011-5

出版时间：天津科译

作者：郝菲菲

页数：80

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>

<<想美就美的瑜伽>>

内容概要

给你一把钥匙，让你打开美丽的大门，你才会发现这扇门背后有多么精彩。
瑜伽助你破茧成蝶，成为美丽时尚、快乐阳光的“瑜”美人！
想美就美的瑜伽帮你疏通身体经络，打造娇媚容颜，容光焕发每一天！

<<想美就美的瑜伽>>

作者简介

郝菲菲，从事瑜伽授课工作多年，积累了大量的实际授课经验，对瑜伽有自己独到的理解，对于瑜伽在养生及身体修复方面的作用深有研究，并把瑜伽和传统中医理论有机结合，使深奥的瑜伽理论变得好记易懂。

先后多次接受天津电视台、《今晚报》、《城市快报》等多家媒体采访并合作录制瑜伽节目。

授课方式自在生动，用简单的练习帮助瑜伽练习者克服畏难心理。
真正让瑜伽成为不分年龄、性别都可以轻松从中体验乐趣的一种锻炼方式。

<<想美就美的瑜伽>>

书籍目录

顶峰式
弓式侧展
肩倒立式
简单单腿鹤式
简单门闩式
犁式
毗湿奴式
平衡体式(一)
平衡体式(二)
祈祷式
骑马式
祛皱淡斑式
三角伸展
双角式
头顶基础式
头颈动作
臀腿强化动作
夕阳伸展式
旋转手臂
展臂扩胸式

<<想美就美的瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

<<想美就美的瑜伽>>

编辑推荐

《想美就美的瑜伽》想美就美的瑜伽，掀起一场美丽的革命！
简单实用的瑜伽体位，随时随地进行练习，快速实现你的美丽梦想，经络瑜伽体位法，系韧平衡、美容养颜、嫩肤亮发，融会中医知识，贯通全身经络，促进血液循环，加速新陈代谢，排毒美肌。

<<想美就美的瑜伽>>

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>