

<<景丽强效纤体塑型普拉提斯>>

图书基本信息

书名：<<景丽强效纤体塑型普拉提斯>>

13位ISBN编号：9787883527374

10位ISBN编号：7883527371

出版时间：2007-1

出版时间：默认

作者：景丽

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>

<<景丽强效纤体塑型普拉提斯>>

内容概要

最纯正的印度Hatha瑜伽，净化提纯，体系完整，浑然天成，古朴无饰。

源自印度拉玛摩尼瑜伽学院教授的纯正Hatha瑜伽课程，被西方人士最为推崇，全球最多瑜伽学院教授，约1800万瑜伽爱好者正在练习。

它采取唱颂、冥想、呼吸、体位四位一体教学法，回归印度瑜伽的自然原貌。

本片附书，由国际传媒巨资打造中国第一瑜伽品牌，超强制作班底亲临度假圣地黄金海岸实景拍摄。

亚洲第一瑜伽美人全程亲身示范，展示数十年深厚的瑜伽功底，完全还原印度瑜伽学院教授的标准课程，逐步示范解析动作步骤。

面对面、一对一带领你真正体验“身心合一”的瑜伽境界！

<<景丽强效纤体塑型普拉提斯>>

书籍目录

第1章 解构印度瑜伽的神秘面貌 瑜伽发展历史 瑜伽的流派 瑜伽导师第2章 和景丽一起体验印度能量瑜伽课程 唱颂 语音冥想 呼吸 体位法第3章 准备事项和练习秘诀 服装/时间/休息/淋浴/饮食

<<景丽强效纤体塑型普拉提斯>>

章节摘录

插图

<<景丽强效纤体塑型普拉提斯>>

编辑推荐

《景丽强效纤体塑型普拉提斯》：国际YOGA PILATES导师景丽，融20年深厚的瑜伽功底，研习最纯正的普拉提斯运动和教学体系，并将其引入亚洲大型健身机构，经过多年教学推广和实践，针对亚洲人的体型和体质，创立功效卓越的“景丽塑身普拉提斯”，获国家体育总局颁布的“普拉提斯专家教练”殊荣。

<<景丽强效纤体塑型普拉提斯>>

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>