

<<青春之泉>>

图书基本信息

书名：<<青春之泉>>

13位ISBN编号：9789866782855

10位ISBN编号：9866782859

出版时间：2013-5

出版时间：心靈工坊

作者：哈勃出版社 编

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>

<<青春之泉>>

内容概要

每天五個簡單的動作帶來活力、健康，與深沉的幸福感受讓你越來越年輕「回春瑜伽不只是有益身體的運動。

做完之後，我有深沈且全面的幸福感，如果不做，我就會懷念那種感受。

」長年練習回春瑜伽的寇伯醫師說：「我相信回春瑜伽是創造出來幫助我們取得身與心的平衡。

」衰老，似乎是生物隨著時間流逝無法逆轉的結果。

但回春瑜伽卻教導我們，只要每天練習，刺激體內的七個脈輪（chakras），就能常保活力，甚至回復青春。

來自醫界的見解認為，所謂刺激脈輪，就是活化內分泌系統，加速循環，再搭配調整飲食，有助於排出毒素廢物，讓身體回復到年輕狀態。

第一位從西藏習得回春瑜伽的西方人，是1930年代的英國上校布萊福德。

當他返回西方世界，外貌年輕了十五歲，精力充沛，令所有人大吃一驚。

經過將近一世紀的口耳相傳，已有無數人感受到回春瑜伽的驚人力量。

每個人都想追求健康長壽，貪心一點的還想永保青春。

回春瑜伽就是能帶來身心全面年輕感受的便捷方法。

但拜託你不要等到體力衰退、疾病上門，才開始尋覓回春之道。

從現在就開始吧！

<<青春之泉>>

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>