

# 《时尚瑜伽馆--美体瘦身瑜伽大全》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：20开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122119025

## 内容简介

本书精选具有美体瘦身功效的瑜伽体式，按照特效养颜、全方位瘦身、减压瘦身、多效调理瘦身、产后瘦身进行分类，方便读者根据自身状况与需要学习美体瘦身瑜伽，塑造完美体形。

精美直观的步骤图与简练实用步骤文字相配合标注出的动作要点，可以方便读者在最短时间内掌握瑜伽体式的精髓，选择性强，实用性强。

“美丽讲堂”可为读者解除在美体瘦身瑜伽练习过程中的疑惑，帮助读者更快更好地实现美丽梦想。

## 作者简介

林小平：资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Astanga Yoga。作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，深受业界好评。

## 目录

### PART 1 美颜瘦身瑜伽全知道

很多人不了解的美颜瘦身瑜伽

瑜伽练习必知

提高效果关键词

瑜伽的呼吸与冥想

美丽讲堂：美颜瘦身瑜伽商品情报站

### PART 2 热身 放松——安全练习，拒绝运动伤害

[热身瑜伽]

简单拜日式

[放松瑜伽]

婴儿式放松

府卧式放松

挺尸式放松

脊柱扭转式放松

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)