

# 《图解瑜伽与普拉提》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511364890

## 内容简介

一本书即是一堂完整的瑜伽课。若想实现身、心、灵的和谐统一，练习者必须了解瑜伽基本知识、动作和冥想方法，将所有练习融会贯通。不管你是刚刚接触普拉提，还是一名瑜伽粉，这本由袁元编著的《图解瑜伽与普拉提（全彩图解典藏版）》都将提供你亟需的帮助。书中系统介绍了瑜伽的基本知识，全面收录哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽的练习套路，将普拉提与瑜伽相结合，形成全新的锻炼体系，图文全解每个具体动作，就如同私人教练在身边一般，精准又易操作，使读者获得\*好的练习益处。此外，书中还传授利用瑜伽来防病治病的练习方法，详细阐释冥想的原理、各种练习方式和功效等，使读者达到身心俱修、\*\*自我的境界。

本书全面、实用、专业，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习。一册在手，可令读者尽情畅游瑜伽世界。

## 目录

???	??
???	?????
	??????
	?????????
	??????
	??????
????????????????	
	????????????
	????????????????
	????????????????
	????????????????
??????????????	
	?????
	?????
	????????
???	
	????????
???	
	??????
	????????

???????

??????

???

?????

?????

?????

???

???

?????

???

??

?????

???

??????

?????

???

??

??????

??????

.....

???

???????

???

??????

???

???

???

??????

???

???????

???

??????

???

??????

???

???????

???

??????

???

??????

???

???????

???

???????

???

???????

???

???????

???

???????

???

???????

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)