

《4周简易抗龄瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年04月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538172409

内容简介

《4周简易抗龄瑜伽(附光盘)》由光子所著，在每周设置了不同的单元目标。每天只需10分钟。你只需循序渐进，在完成4周瑜伽练习后追加1周加强练习，就可获得柔韧、年轻的身体。书与DVD的内容相同，你可以先阅读本书，预习每周的瑜伽体式，之后跟随DVD一同练习。在练习中如需确认体式要点，可再次阅读本书。

目录

DVD与本书的使用指南

抗龄的五火要诀

瑜伽练习的八大原则

HIKARU专访

Warming Up

开始4周简易抗龄瑜伽前

瑜伽的呼吸法

完全呼吸(练习前的放松)

四角呼吸法

净化呼吸法

放松

仰卧放松(练习后的放松)

婴儿式

俯卧放松

[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)