

《弥雅瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年07月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807656739

编辑推荐

与传统瑜伽修行不同的是，母其弥雅推行的“弥雅瑜伽”并不鼓励修行者挑战高难度体式，而是从本身体质出发，主张身体与自然的和谐，在注重外在形象的同时，更强化内心的精神力量。

汇集中印瑜伽峰会亲善大使、英国皇室访华御用瑜伽师母其弥雅多年修行的瑜伽心得与修行方式，适用于职场白领，选择舒缓简易的体式，可以在上班路上，办公室、出差途中随时随地练习，帮助都市白领抵抗“亚健康”，塑造健康体质。

内容简介

母其弥雅，被称为“亚洲最美瑜伽教练”，“瑜伽第一美女”。8年多的瑜伽练习不仅使母其弥雅拥有完美的黄金比例身材，更让她总结出了一套特有的健康生活理念，以瑜伽为出发点，针对美容、美体、养生等不同方面，制定不同的训练方式。她是专业的瑜伽指导师，结合多个瑜伽流派自创了“弥雅瑜伽”，也曾是英国皇室安德鲁亲王访华期间指定的瑜伽教练。

《弥雅瑜伽（商务篇）》凝结了母其弥雅多年修习瑜伽后的个人感悟，书中记录了她自创的弥雅瑜伽流派的修习方法，配有很多清晰的大图作为示范，相信对广大渴望学习瑜伽的朋友会有很大帮助。

作者简介

母其弥雅（MIYA）

，出生于云南楚雄，瑜伽导师，中国瑜伽运动推广者之一，“千人瑜伽会”运动的代言人，Miyalife品牌创始人，广告模特和影视演员。2010年担任中印瑜伽峰会亲善大使。英国皇室访华御用瑜伽师。

目录

启蒙篇

01 打开自己，和瑜伽见面

02 走进瑜伽

03 从呼吸开始，进入状态

瑜伽呼吸

瑜伽坐姿

日常修炼篇

01 办公室一周美丽心得

星期一 雕塑肩颈曲线

星期二 养成挺拔坐姿

星期三 重塑手部线条

星期四 打造美臀美腿

星期五 办公室美颜复活术启蒙篇01 打开自己，和瑜伽见面02 走进瑜伽03

从呼吸开始，进入状态瑜伽呼吸瑜伽坐姿

日常修炼篇01 办公室一周美丽心得星期一 雕塑肩颈曲线星期二 养成挺拔坐姿星期三

重塑手部线条星期四 打造美臀美腿星期五 办公室美颜复活术

02 周末，放松身心、感受生活03 完美线条站出来

改善加强篇01 消除旅途疲劳

02 肩脊放轻松堵车不怕烦

03 打起精神轻松会面

后续 Namaste源自内心，直达内心

[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)