

《天天瑜伽 气血养颜（超值赠送全套瑜伽课程DVD）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年05月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543682528

编辑推荐

调养气血，瑜伽助您永葆健康年轻态，美白，祛痘，除斑，抗皱，乌发，亮眼，因人而异调养身心，由内而外散发美丽，提升气质，打造优雅，延缓衰老，增强活力。神奇瑜伽，来自古印度的驻颜术，零基础教学，瑜伽教练亲自示范，步骤详尽，一不就会。

内容简介

天天瑜伽，天天年轻，神奇瑜伽，来自古印度的驻颜术，零基础教学，瑜伽教练亲自示范，步骤详尽，一学就会，《天天瑜伽：气血养颜》带您走进神秘的瑜伽世界，去感受瑜伽调养气血，美丽容颜的神奇功效，让我们一起去见证瑜伽带来的美丽变化。

目录

平衡之美

气血养颜瑜伽

瑜伽，来自古印度的神奇驻颜术

练习气血瑜伽修炼要点

心息相依的瑜伽语音冥想

增加血液氧含量的瑜伽呼吸法

开启调理气血之门瑜伽基础坐姿

助平衡气血瑜伽“三性”饮食观

打造零伤害运动瑜伽必备小道具

开场瑜伽

9个养颜热身经典式

拜日式

蝴蝶式

固肩式

[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)