

《想美就美的瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011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：9787543328495

丛书名：我想我行的瑜伽

编辑推荐

想美就美的瑜伽，掀起一场美丽的革命！简单实用的瑜伽体位，随时随地进行练习，快速实现你的美丽梦想，经络瑜伽体位法，系韧平衡、美容养颜、嫩肤亮发，融会中医知识，贯通全身经络，促进血液循环，加速新陈代谢，排毒美肌。

内容简介

给你一把钥匙，让你打开美丽的大门，你才会发现这扇门背后有多么精彩。瑜伽助你破茧成蝶，成为美丽时尚、快乐阳光的“瑜”美人！想美就美的瑜伽帮你疏通身体经络，打造娇媚容颜，容光焕发每一天！

作者简介

郝菲菲，从事瑜伽授课工作多年，积累了大量的实际授课经验，对瑜伽有自己独到的理解，对于瑜伽在养生及身体修复方面的作用深有研究，并把瑜伽和传统中医理论有机结合，使深奥的瑜伽理论变得好记易懂。

先后多次接受天津电视台、《今晚报》、《城市快报》等多家媒体采访并合作录制瑜伽节目。

授课方式自在生动，用简单的练习帮助瑜伽练习者克服畏难心理。真正让瑜伽成为不分年龄、性别都可以轻松从中体验乐趣的一种锻炼方式。

目录

顶峰式
弓式侧展
肩倒立式

简易单腿鹤式

简易门闩式

犁式

毗湿奴式

平衡体式(一)

平衡体式(二)

祈祷式

骑马式

祛皱淡斑式

三角伸展

双角式

[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)