

《景丽能量瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787883527374

编辑推荐

纯正的印度Hatha瑜伽，净化提纯，体系完整，浑然天成，古朴无饰。

源自印度拉玛摩尼瑜伽学院教授的纯正Hatha瑜伽课程，被西方人士推崇，全球瑜伽学院教授，约1800万瑜伽爱好者正在练习。它采取唱颂、冥想、呼吸、体位四位一体教学法，回归印度瑜伽的自然原貌。

本片附书，由国际传媒打造的瑜伽品牌，超强制作班底亲临度假圣地黄金海岸实景拍摄。亚洲瑜伽美人全程亲身示范，展示数展示数十年的深厚瑜伽功底，完全还原印度瑜伽学院教授的标准课程，逐步示范解析动作步骤。面对面、一对一带领你真正体验“身心合一”的瑜伽境界！

内容简介

纯正的印度Hatha瑜伽，净化提纯，体系完整，浑然天成，古朴无饰。

源自印度拉玛摩尼瑜伽学院教授的纯正Hatha瑜伽课程，被西方人士推崇，全球瑜伽学院教授，约1800万瑜伽爱好者正在练习。它采取唱颂、冥想、呼吸、体位四位一体教学法，回归印度瑜伽的自然原貌。

本片附书，由国际传媒打造的瑜伽品牌，超强制作班底亲临度假圣地黄金海岸实景拍摄。亚洲瑜伽美人全程亲身示范，展示数展示数十年的深厚瑜伽功底，完全还原印度瑜伽学院教授的标准课程，逐步示范解析动作步骤。面对面、一对一带领你真正体验“身心合一”的瑜伽境界！

目录

第1章 解构印度瑜伽的神秘面貌

瑜伽发展历史

瑜伽的流派

瑜伽导师

第2章 和景丽一起体验印度能量瑜伽课程

唱颂

语音冥想

呼吸

体位法

第3章 准备事项和练习秘诀

服装/时间/休息/淋浴/饮食

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)