

《百分魔體瑜珈》

图书基本信息

书名：《百分魔體瑜珈》

13位ISBN编号：9789572972403

10位ISBN编号：9572972405

出版时间：20040531

出版社：柏室科技

作者：楊麗菁

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《百分魔體瑜珈》

內容概要

曾經因為長期拍武打戲而全身是傷，不僅平日行動不便，更因長期受身體病痛與影藝圈壓力困擾而導致輕微憂鬱症的楊麗菁，在一次偶然的機會遇到一位高齡65歲的瑜珈老師，驚訝於這位老師的健康活力之餘，她開始學習瑜珈，而在三年的瑜珈練習之後，她不僅治療好長期的身體病痛，更因此意外獲得美麗的身材與年輕的外貌。具有國際瑜珈教師認證的楊麗菁，融會貫通三種瑜珈派別，創造出之最符合現代人能力與需求的「強力體適能瑜珈」。而針對大多數女性長久的想望-美麗的體態及紅潤的氣色，楊麗菁將在書中介紹她以瘦身美體為目標所精選出20個瑜珈招式，分為上段、中段、下段及全身，並依據專業身材尺寸數字標準，列出20項共計100分的學分供讀者修習，希望讓讀者依據本書練習之後，都能逐漸擁有「百分魔體」。

書中依身體部位分為四大主題，由楊麗菁以分解動作帶領讀者操作，每個動作並包含專業復健師與心理醫師的專業見解，意圖一步步引領妳進入充滿活力健康，並能雕塑優雅身段的瑜珈世界。

本書採用活潑的美術風格，瑜珈動作將有楊麗菁分解動作，並輔以可愛漫畫小人輔助示範。而每個章節前後，都會有整頁或跨頁的楊麗菁瑜珈寫真，讓讀者一飽眼福之外，激起自己也想要優美身段與動作的強烈學習慾望。

《百分魔體瑜珈》

版权说明

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.tushu000.com