图书基本信息

书名:《瑜伽:从入门到精通》

13位ISBN编号:9787550221065

出版时间:2013-11-1

作者:美梓

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

内容概要

《瑜伽从入门到精通》是从最基础的正位瑜伽动作出发,为瑜伽练习者建立身体各部位的正位中心打好基础,并对站姿、坐姿、跪姿、仰卧、俯卧这五大瑜伽体式进行详细的阐述,让每一位练习者都能从正确的角度出发,练习正确的瑜伽,从而唤醒生命的正面能量,使身心获得提升和超越,做一个健康快乐的"瑜"美人。

作者简介

美梓,世界瑜伽协会高级导师、高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国顶级会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。

精彩短评

1、这本真是瑜伽大百科

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