

《可以排压的四套奇妙瑜伽法》

图书基本信息

书名：《可以排压的四套奇妙瑜伽法》

13位ISBN编号：9789861360591

10位ISBN编号：986136059X

出版时间：2005年9月

出版社：如何出版社

作者：茱娜

页数：144

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

《可以排压的四套奇妙瑜伽法》

内容概要

随书超值附送4张VCD教学光碟

VCD总长度超过120分钟，22个招式

瑜伽女王 婞娜

冠军口碑！每本书全亚洲销售50万本

一年一本 品质保证！最新代表作

在都市业林里享受YOGA假期，找回“身心适应环境的能力”

健康新概念：排毒，更要排压！

发现自己 现代文明人的 四大类文明体质

不自觉压力体质 深度压力体质 躁郁型体质 忧郁型体质

奇妙公开 针对四种体质

漂亮 健康 更可以排压的四套奇妙瑜伽法！

婞娜VS音乐家张培圣，于四片教学VCD中，

针对四种体质的血液循环与脉轮运转，特别制作原创愈疗音乐。

《可以排压的四套奇妙瑜伽法》

作者简介

坐娜

1986年，坐娜以当红新人之姿发行首张专辑「告别临界」、演出第一部电视连续剧「还君明珠」，并跨足大银幕。两年後，她荣获日本CBS/SONY亚洲国际新人歌唱比赛冠军，开启进军国际歌坛之门。在唱片方面，坐娜的专辑都有良好的成绩，「自由」更创造四十万张佳绩。外型出众，气质特别的她，备受片商与广告商青睐，主演多出连续剧与广告。

虽然演艺工作成绩亮丽，坐娜的身体状况并不佳，尤其是十年前的一场大车祸，使她全身的骨头碎裂，内脏移位。就算疼痛难忍，她还是不以药物，而是以超强意志力熬过。极度繁忙的演艺工作与伴随而来的压力，使她过度透支精神和体力，甲状腺失调的问题出现了，然後，忧郁症接踵而来。

因为朋友的介绍，坐娜开始接触瑜伽，并且发现身体机能陆续恢复：除了身体越来越健康，更棒的是，藉由瑜伽的深层观想，她更认识自己，感受前所未有的平静与幸福。

刚开始，坐娜没有想过要教学，只是因为许多朋友都觉得“瑜伽”超难，所以她以亲身经验，将瑜伽融合学过十几年的动禅和有氧，用深入浅出的方式让他们练习，很快地大家发现瑜伽的益处。

从喜悦自用，到开始幸福分享，跟随坐娜一起接触YOGA的世界，让生命有个漂亮新开始。

坐娜瑜伽系列作品：

书籍：《漂亮YOGA》 《能量YOGA》

DVD：《漂亮YOGA四合一影音典套组》

CD：YOGA音乐《漂亮百分百》

《可以排压的四套奇妙瑜伽法》

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