

《LuLu's快瘦三骨美人操》

图书基本信息

书名：《LuLu's快瘦三骨美人操》

13位ISBN编号：9789571049687

10位ISBN编号：9571049689

出版时间：2012-8-6

出版社：尖端出版

作者：LuLu

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

《LuLu's快瘦三骨美人操》

内容概要

《LuLu's快瘦三骨美人操》

作者簡介

國內NO.1的健康瘦身美人代表！現任「嗎哪瑜珈」經營者兼教師，靠著自創的「體雕瘦身瑜珈」，即使在生完小孩之後，依然輕鬆保持女神般的S曲線！著作多本瘦身瑜珈書和DVD等，不僅在國內銷售長紅，擁有廣大的觀眾群，更是代表台灣活躍在國際舞台上的專業瑜珈老師。

2012年，由瑜珈的平衡概念出發，再加上芭蕾舞的伸展姿態，獨創動感「LuLu's快瘦三骨美人操」，全面掀起亞洲的瘦身新旋風！

經 歷

國立台北藝術大學舞蹈系

國立台北藝術大學劇場藝術研究所

修習瑜珈多年，曾隨美國知名瑜珈大師Rodney Yee接受Iyengar系統訓練課程，並領有三項國際瑜珈教師執照

美國YogaFit Teacher Training Systems合格瑜珈教師、美國治療瑜珈 (Therapeutic Yoga) 合格瑜珈教師、Ashtanga系統瑜珈大師合格培訓教師

《LuLu's快瘦三骨美人操》

书籍目录

《LuLu's快瘦三骨美人操》

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