

《普拉提自学天书》

图书基本信息

书名：《普拉提自学天书》

13位ISBN编号：9787801157751

10位ISBN编号：7801157753

出版时间：2004-12-01

出版社：当代世界出版社

作者：Maggie Tan，杨灵 著

页数：154

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

《普拉提自学天书》

内容概要

人总是在做着千奇百怪的梦，而梦境事实上是在预示和启迪着你的人生前途。掌握解梦的秘诀，神秘莫测的梦相，便会大白于天下：人生旅途中的迷雾，便会及时地被驱散。《普拉提自学天书(瑜伽の黄金升级版)》作者以深厚的心理学功底，集数十年梦学研究成果为一体，旨在帮助广大读者朋友做自己梦的主人，为你提供一把揭开梦境之谜的钥匙。

《普拉提自学天书(瑜伽の黄金升级版)》集粹国内外顶级心理学释梦大师的思想精华，解释600多种梦境的真相及其预示。上篇《梦的密码》，以深入浅出的语言，多层次、多角度地“掀起梦的盖头来”。下篇《梦的真相》，全面分析600多种梦境的象征和暗示作用，对千姿百态的梦相做出权威性的解释。

《普拉提自学天书》

作者简介

Maggie Tan，跑了半个地球，来到香港，生命也来了一个一百八十度的转变。马来西亚出生和成长，之前是有西澳大学（The University of Western Australia）博士生学位于澳洲和香港各大学教了十六年的解剖学和生物学，并从事神经生物学研究的严肃学者。现在放下解剖刀，踏进整体主义（Holism）的领域投入瑜伽和Plates教练工作然而每天的最大运动量是追着精力旺盛的两岁半女儿。杨灵，接触Plates后，发现人生并不由个人的刻意规划，决意回归不落俗套不按惯例的个性，离开中学时，以为这辈子不会再碰运动，却误打误撞进Maggie的课室，继而狂热得跑去进修Pilates教练课程，十七岁出版第一本个人小说，四年间共出了二十一作品，离开大学时，以为这辈子不会再写作，却摆脱不掉脑里不断形成的故事大纲，现在重新出发。

《普拉提自学天书》

书籍目录

序 普拉提是什么 普拉提基本功 初级先修程度 仰升上全举翅百拍长躯席卷单脚划圈滚地圈动单脚屈伸双
脚屈伸初阶脊骨前探随堂笔记 初级程度举翅百拍长躯席卷单脚划圈滚地圈动单脚屈伸双脚屈伸脊骨前
探肩基举桥准备 婴儿翘首侧腿系列 平衡上下压小圆圈.....

《普拉提自学天书》

精彩短评

- 1、完美的运动，免费。每页的小Tips很好
- 2、用了很诱人的宣传
- 3、不错，写的很棒，曾经是普拉提爱好者的我的最爱，现在玩芭蕾了，不需要它了，转让~~

《普拉提自学天书》

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