

# 《西藏回春瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《西藏回春瑜伽》

13位ISBN编号：9789866112403

页数：150

译者：许琳英

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](http://www.tushu000.com)

# 《西藏回春瑜伽》

## 內容概要

返老還童，青春永駐，不是神話！

全球超過百萬讀者見證，人人可以變年輕！

健康瘦身！記憶力增加！關節炎消失！活力充沛！

這不是電視購物，而是全球百萬讀者的真實見證！

每天半小時，五個簡單動作，不需花半毛錢

人人渴望的青春永駐妙方，你也可以輕易得到！

每天上班都昏沉沉、腦鈍鈍？明明還年輕，卻一身是病，變成奧少年？太忙沒時間運動？試過一百種瘦身法卻還是不斷發胖？

只要練習來自西藏密傳的「回春瑜伽」，所有困擾一次解決。

回春瑜伽雖是古老智慧，卻是最適合現代人的養生運動。不必花錢、不需器材、不必擠出時間去健身房、免交通勞頓，在家便可輕鬆運動。每天半小時，練習書中示範的五個簡單動作，刺激體內七個脈輪、活化能量，就能讓老化的身體部位修復功能，恢復自然活力、內外皆年輕。

全球超過百萬讀者都享受到回春瑜伽帶來的奇蹟。他們迫不及待地邀請你也來試試！

# 《西藏回春瑜伽》

## 作者簡介

彼得·凱爾德

由養父母撫養，在美國中西部長大。十幾歲的年紀就離家出外冒險，因而走遍全世界，到過許多遙遠且陌生的國度。他成為博學多聞、彬彬有禮，同時口才流利的紳士，能說多種語言，終其一生熱愛書本、圖書館、文辭和詩歌。

凱爾德聲稱布萊福德上校（書中主角的化名）確有其人，也真的到過西藏。他們1930年代相遇於加州南部，凱爾德就是在那裡寫下這本書。

無論如何，凱爾德極為重視隱私，除了上述簡略細節，他不想公開更多的生平經歷。他認為他的書已經說明了一切，關於他自己和布萊福德上校的議題，只會轉移讀者的注意力，削弱了這個單純而直接的訊息的力道，這是他獻給世人的禮物。

# 《西藏回春瑜伽》

## 精彩短评

1、这本书前部分都是被治愈的人的反馈之声，后部分直接切入主题。现在基本每日练习，循序渐进。是我此生的珍藏书之一。161123二刷完毕。  
2016年9月重修，每日晨练。

# 《西藏回春瑜伽》

## 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](http://www.tushu000.com)