

《经络美人瑜伽(VCD)》

图书基本信息

书名：《经络美人瑜伽(VCD)》

13位ISBN编号：9787880883138

10位ISBN编号：7880883134

出版时间：2012-12

出版社：九洲音像出版公司

作者：许鸽

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

《经络美人瑜伽(VCD)》

内容概要

瑜伽是一种动态的冥想，它可以旺盛你的精力，帮你集中注意力，帮你镇静下来并深入你的灵魂。实际上，当你隔绝外界，注意你的呼吸和肌肉以及相关的感觉的时候，任何活动都可以集中精神。简易家庭瑜伽不受时间、空间的限制，任何人只要想动，一把椅子，几分钟时间，单纯的呼吸，举手投足就可以得到全然的释放和回归。它能柔软灵活脊柱，减去腰围脂肪，强化腹部血液循环，缓解腰背疼痛，并且能改善睡眠质量，是办公室美眉在一天繁忙的工作后进行放松的最好方法。

《经络美人瑜伽(VCD)》

作者简介

作者简介

许鸽：2007年瑜伽丽人选美比赛亚军。

内容简介

《经络美人瑜伽》是21世纪最有效的塑造“瑜美人”方程式，传统印度瑜伽与中医经络学完美结合。瑜伽动作难度由浅入深，循序渐进。在优美的景色和曼妙的音乐中，您会感受到前所未有的锻炼乐趣。

编辑推荐

“经络美人瑜伽”这种内外兼施的和缓运动，通过独特的瑜伽动作来适当刺激全身所有的经络和经穴，以打通经络，活血养气，调整内分泌，改善淋巴和血液循环，促进皮肤和各个器官的新陈代谢，排除人体毒素，增强人体免疫力，从而让肌肤晶莹白皙，身材苗条匀称，让你的美丽由内而外，浑然天成！

发行公司: 广州市京凰文化传播有限公司

《经络美人瑜伽(VCD)》

书籍目录

- 01 轻扬风帆
- 02 轻扬风帆动作分解
- 03 爱的真谛
- 04 爱的真谛动作分解
- 05 山林小溪
- 06 山林小溪动作分解
- 07 心意昂然
- 08 心意昂然动作分解
- 09 田园香气
- 10 田园香气动作分解

《经络美人瑜伽(VCD)》

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