

《王楠瑜迦》

图书基本信息

书名：《王楠瑜迦》

13位ISBN编号：9787030143006

10位ISBN编号：7030143000

出版时间：2004-10

出版社：科学人文出版分社

作者：王楠

页数：139

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

《王楠瑜伽》

内容概要

《王楠瑜伽:瑜伽体位教练培训》是瑜伽体位教练的工具书，分初级和中级两个级别。初级包括放松身体、腰腹部位、拜月组合和护眼组合等练习，中级包括后弯体位组合、前弯体位组合、拧转体位组合、反向体位组合、平衡体位组合、体位放松和体位呼吸。《王楠瑜伽:瑜伽体位教练培训》图文并茂，好看、易懂、可操作性强，是瑜伽体位教练和爱好者必备的培训指导和参考手册。

《王楠瑜伽》

作者简介

王楠，自幼在北京艺术学院学习京剧表演，并接受了芭蕾形体培训，后又在北京体育学院进修体操、田径、武术、人体解剖学等多个专业课程。自1996年起至今她潜心练习瑜伽并经济与众多瑜伽师切磋学习。8年来教授于北京20余家健身场馆及学校，已教授学生近万人。1998年获北京健美十佳小姐及专业健身教练资格证书，1999年荣获北京市健美二级运动员。为了更好地教授瑜伽，她曾远赴印度，在印度Omkarananda瑜伽学院学习深造，并与多国瑜伽大师切磋交流。王楠现任北京嘉里中心、港澳中心、凯宾斯基等多家健身场所的专业瑜伽指导，还是多家健康杂志的特约瑜伽指导，时尚健康杂志瑜伽专栏指导，健美丽人杂志 - 健身课堂瑜伽指导，2004年体线杂志的瑜伽明星教练采访环球杂志采访，CCTV1半边天采访等，并著有：《随身瑜伽美体教练》书以及VCD，《王楠瑜伽》系列丛书及VCD。

书籍目录

瑜伽体位分类练习

一 A初级

1 松开我们的身体

2 暖身练习

3 腰腹 力量的源泉

4 跪式体位组合

5 站立体位组合

6 拜日组合

6 拜月组合

7 瑜伽护眼组合

二 B中级

.....

三 C体位放松

四 D体位呼吸

《王楠瑜迦》

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