

《更年期瑜珈》

图书基本信息

书名：《更年期瑜珈》

13位ISBN编号：9789576634291

10位ISBN编号：9576634296

出版时间：20050405

出版社：文經社

作者：陳玉芬

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

《更年期瑜珈》

內容概要

瑜珈是幫助妳「年輕化」的唯一秘訣更年期的諸多症狀，對許多女性來說，是一種別人無法明白的苦。頭痛、眩暈、潮紅、胸悶、心悸、骨質疏鬆、肥胖、焦慮、健忘、失眠、陰道乾燥……等等問題，都讓人失去做女人的快樂，並為未來1/3的人生感到恐懼。

瑜珈，可以解決心、身、靈三個層次的問題，徹底改善所有的不適。

利用深沉的呼吸練習和特殊的休息招式，再加上功效驚人的「拜日式」，提升自己的信心。

再以完全將身體伸展開來的各式動作，搭配書中提供的飲食方，形成良好的生活習慣，輕鬆解決前述的各種問題，建立身體的「青春化」。

再而將兩者結合起來，身體輕盈了，自信心增加了，不知不覺就容易昇華情緒，去感覺每個人生命底處的靈魂，發掘最大的潛能，做出全面的提升，這就是「更年期瑜珈」幫助妳「年輕化」的唯一秘訣。

趕快做，多多做，長期做，瑜珈是陪伴變年輕的妳最好的生活形式。

《更年期瑜珈》

作者簡介

陳玉芬(Christina Chen)

邱素貞瑜珈天地總經理。長期在台灣、大陸、港、澳地區，及大洋洲的澳大利亞從事瑜珈推廣活動。三十年瑜珈教學經驗，為瑜珈名師。專責師資培訓與瑜珈專業研討，學員更是遍佈全球，並創先引進國際瑜珈教學輔助器練習法，使學員身心靈受惠無窮。所著瑜珈保健書籍與相關教材，都是擁有廣大讀者群的長銷、暢銷書。 示範教師介紹

陳彩香

邱素貞瑜珈天地教學經理。具20多年瑜珈教學經驗，持續擔任瑜珈研究班主講教師，培育無數瑜珈教師從事推廣，為知名瑜珈大師。

【曾任】

中華航空公司瑜珈指導。

台北市社會局瑜珈教師。

中央警官學校瑜珈教師。

幼獅廣播瑜珈單元主講。

各傳播媒體瑜珈單元主講。

張佳苓

年代新聞「每日動一動」單元及各大媒體、雜誌、瑜珈書籍指導、示範老師。邱素貞瑜珈天地瑜珈專業代言人。為新一代最負盛名瑜珈教師。

【學歷】

英國皇家舞團初期檢定。

華岡藝術學校戲劇科。

【現任】

邱素貞瑜珈天地資深教師。

邱素貞瑜珈天地教學部助理。

邱素貞瑜珈天地國際瑜珈教學研發成員。

《更年期瑜珈》

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