

《1分鐘曲線塑身瑜伽》

图书基本信息

书名：《1分鐘曲線塑身瑜伽》

13位ISBN编号：9789866788871

10位ISBN编号：9866788873

出版社：三藝文化事業有限公司

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

《1分鐘曲線塑身瑜伽》

內容概要

美麗重塑只要1分鐘？ 1分鐘“搖擺動作” 快速雕塑健康纖美體態 《美麗革命——1分鐘曲線塑身瑜伽》將美體與醫學理論結合，從全新角度詮釋瑜伽的動作和健康治療、美體塑形的內在聯繫，每個動作都在1分鐘內即可完成。通過最為簡單易行而又相當專業的瑜伽練習法，幫助習練者快速瘦身，雕塑出俏麗體態。同時，女性朋友常見的生理痛、失眠症、難以啟齒的便秘和其他各種各樣的這裡痛、那裡不舒服，這些健康問題，都可以在本書中找到解決方案！

《1分鐘曲線塑身瑜伽》

作者簡介

林小平 資深瑜珈教練，U + 瑜珈教學總監。 曾師從Mohan等多位知名瑜珈導師系統地學習傳統瑜珈的體位、呼吸法、冥想和瑜珈教學，並隨印度著名導師Lalit Kumar Lohmorh先生精進Astanga YOGA。從初識瑜珈的那一刻，林老師就深深為瑜珈的魅力所折服，大學畢業後全身心投入瑜珈事業中，並創立U + 瑜珈品牌，傳播源自印度的正統瑜珈體位和文化，深受學員好評。 古老的智慧融入軀體 靜悄悄滌淨心靈 滿杯的愉悅與輕鬆如花般綻放 為時光留下一段美麗傳說 走進自然，走進瑜珈，享「瘦」美麗，享受健康！

《1分鐘曲線塑身瑜伽》

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