

# 《青春瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《青春瑜伽》

13位ISBN编号：9789578035171

10位ISBN编号：9578035179

出版时间：20050302

出版社：平安文化

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

# 《青春瑜伽》

## 內容概要

簡單30招，讓你青春不老，擁抱完美體態！青春永駐一直是所有女人的夢想。但是你可知道，代價高『貴』的整型手術、玻尿酸或肉毒桿菌都已經落伍了。現在最熱門的青春秘方，就是『瑜伽』！

瑜伽不但能給你最勻稱的曲線美，藉由專門的瑜伽體位法和深層呼吸法，還可以練就人人稱羨的青春不老之身！陳玉芬老師集其30年專業教學經驗，特別針對回春緊實、青春敏捷、機能再生、曲線雕塑、青春洋溢和美麗漂亮等6大體位法，精挑細選了30組瑜伽動作，讓你擺脫肌肉鬆弛、代謝遲緩等『變老』的憂慮，從頭至腳、由內而外都徹底保持最亮麗的光采！

不管妳沒有練過瑜伽，只要跟著本書做，都可以達到最YOUNG的效果！誰說時間是女人最大的敵人？有了這本『青春瑜伽』，妳就擁有了自己的青春護照！

# 《青春瑜伽》

## 作者簡介

陳玉芬Christina Chen

現為『邱素貞瑜伽天地』總經理，長期在台灣、大陸、港、澳地區及澳洲從事瑜伽推廣活動。具備三十年瑜伽教學經驗，為首屈一指的瑜伽名師，專責師資培訓與瑜伽專業研討，學員遍佈全球。率先引進國際瑜伽教學輔助器練習法，使學員身心靈受惠無窮，同時也是知名暢銷作家，所著的瑜伽教材與書籍持續熱賣中，亦為目前兩岸三地最紅的瑜伽教師。

# 《青春瑜伽》

## 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)