

《美肤减压瑜伽》

图书基本信息

书名：《美肤减压瑜伽》

13位ISBN编号：9787811001051

10位ISBN编号：7811001055

出版时间：2004-05-01

出版社：北京体育大学出版社

作者：王韵

页数：96

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

《美肤减压瑜伽》

内容概要

该书介绍了练习瑜伽前需要做的必要的准备；瑜伽呼吸特效减压；美肤减压瑜伽姿势；减压休息术等内容。

《美肤减压瑜伽》

作者简介

王韵，中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。接触瑜伽十年有余，曾从师印度，美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。教学经验丰富，教学风格独特，创始迦韵特色瑜伽及瑜伽韵舞。

《美肤减压瑜伽》

书籍目录

- 一 释放压力、亲近自然的瑜伽
 - 二 如何使用此书
 - 四 准备之一：听觉
 - 五 准备之二：嗅觉
 - 六 准备之三：视觉
 - 七 准备之四：味觉
 - 八 准备之五：服装
 - 九 瑜伽呼吸特效减压
 - 十 美肤减压瑜伽姿势
 - 十一 减压休息术
 - 十二 回归童年 瑜伽冥想与宁静、纯洁、蓬勃的心灵对话
- 致谢

《美肤减压瑜伽》

编辑推荐

瑜伽宝典系列。帮您轻松飞扬，将您带入冰清玉洁的世界！

《美肤减压瑜伽》

精彩短评

- 1、 我的书你啥时候到哦~~
- 2、 简单易懂！

《美肤减压瑜伽》

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