

《小腰精肚皮舞》

图书基本信息

书名：《小腰精肚皮舞》

13位ISBN编号：9787807056720

10位ISBN编号：780705672X

出版时间：2008-1

出版社：成都时代

作者：宋扬

页数：113

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

《小腰精肚皮舞》

前言

土耳其肚皮舞——先有性感的身再有性感的心魔镜魔镜告诉我，谁是天下最美的女人？”当漂亮的你心里默念这句话时，你可能对自己还不太自信，你也许还想完美一点，再完美一点。让我们带给你一个神奇的法宝——来自中东的土耳其肚皮舞，它会让你变得更加健康、性感，风情万种，韵味十足！历史得以重溯，地点是任皇宫。乐声激荡、环佩叮咚，一群土耳其美女裹着面纱，露出极其性感的小蛮腰，使出浑身解数人跳美艳的肚皮舞。舞罢，摘去面纱，露出艳丽红唇、迷离眼神向苏丹邀宠。一切是那么的香艳、诱惑……后宫争宠的故事虽已远去，肚皮舞的性感迷醉与激情热力却得以传承。土耳其作为继承地之一，肚皮舞在当地烦负盛名。肚皮舞舞者身材妖娆，舞姿极富动感，性感，激情都在腰臀的扭动间闪现，从柔美中透出力量，让人真懂得什么叫“曼妙”。

《小腰精肚皮舞》

内容概要

《小腰精肚皮舞》主要内容：来自中东土耳其的肚皮舞，是一种牵动全身上下的关节运动，包含了大量的腰腹部动作。主要提收腰、腹、臀、胸等躯干部位的肌肉，消除腰腹部的赘肉，腿部和肩部肌肉群也能得到了很好的锻炼。跟宋扬老师一起来学专业的肚皮舞吧，挺胸、抖髋、转胯、提臀.....天鹅般的美颈、挺拔的双峰、纤美的手臂、妖娆的中段、平滑的小腹、迷人的背影.....风情开始点燃，心情也随之性感起来！

《小腰精肚皮舞》

作者简介

宋扬，著名风情舞蹈专家、肚皮舞专业教练宋扬Candy，擅长中东风情肚皮舞、热力魔体舞、拉丁舞、形体民族舞、街舞等，多次参加各类专业舞蹈比赛，获得优异成绩；长期海外巡回表演、办学、授课，广泛传播世界各地风情舞蹈。北京舞蹈学院现心舞专业，现代舞歌舞团首席导师，美国

《小腰精肚皮舞》

书籍目录

PART ONE 圣女柔情 撩起肚皮舞Belly Dance的神秘面纱 肚皮舞的神秘起源 暗香·浮华·肚皮舞情迷土耳其 圣女柔情PART TWO 土耳其后宫少女 肚皮舞三大燃点，打造超Perfect的热辣身形 燃点一：灵活健康的身体 燃点二：曼妙惹火的曲线 燃点三：由内而外的美丽 跳肚皮舞的音乐、服装、首饰及道具 1.音乐 2.服装：特立独行的身体“彩妆” 3.发型：随意变幻的奇妙艺术 4.道具：锦上添花的另类装饰 5.首饰：别树一帜的“全副武装” 土耳其后宫少女PART THREE 中东一夜 肚皮舞服装DIY 1.简易版练习服装DIY 2.进阶版练习服装DIY 3.用丝袜制作小配件 中东一夜PART FOUR 炫舞伊斯坦布尔 肚皮舞，让明星更Shining 夏奇拉：肚皮舞赐我性感腰殿 黛咪·魔尔：可以清纯，更可以性感 妮可·基德曼：红磨坊里的艳丽人生 李玟：跳肚皮舞电臀狂转 梁咏琪：玉女的瘦身秘笈 梁静茹：别一种风情 吴佩慈：肚皮舞炫出自信 炫舞伊斯坦布尔 让肚皮舞塑身更加有效的7个建议

《小腰精肚皮舞》

章节摘录

插图：

《小腰精肚皮舞》

编辑推荐

《小腰精肚皮舞》由成都时代出版社出版。绝色土耳其肚皮舞、倾城诱惑你的摇摆

《小腰精肚皮舞》

精彩短评

- 1、介绍的也蛮好的，就是舞者的声音不大好听，不过无所谓了，反正是看跳舞的，哈哈
- 2、期望有更多的舞蹈类文萃出版。我定会阅读和购买！很感兴趣！

《小腰精肚皮舞》

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