

《浪漫生活之情侣瑜伽》

图书基本信息

书名：《浪漫生活之情侣瑜伽》

13位ISBN编号：9787113118273

10位ISBN编号：7113118275

出版时间：2010-9

出版社：中国铁道出版社

页数：156

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

《浪漫生活之情侣瑜伽》

前言

不同于中国的神话，印度的神仙是可以恋爱的。印度的瑜伽之神都有女朋友，圭师那有茹阿妲，希瓦有雪山神女，而且都相亲相爱。在庙堂之上，壁画上，大秀恩爱与如胶似漆。众信徒也以他们的爱情传说而津津乐道。中国的传统文化认为世界有阴有阳，缺一不可。男女是世界的阴阳体现，只有他们的融合才是自然生生不息而繁衍的动力。爱情是生命中最绚丽的激情，如焰火一样在黑夜里带给了我们生活最梦幻的色彩。但激情能燃烧多久？爱情有没有尽头？如何解决恋爱中情侣出现的问题？怎么样让爱情保鲜？这是古今中外无数人苦思而没法破解的难题。我来告诉你：“亲爱的，我们一起瑜伽吧！”本书动作编排的王文丽和谭雪教练，她们对爱情经营已有三、四年了，在这充满诱惑和欲望的大都市里，这可真是难能可贵。他们如同做瑜伽动作一样行云流水般地安排着感情生活。做导师的我真是羡慕！她们有个共同点，都在家中用业余时间和自己的男友一起练习瑜伽，可谓其乐融融！她们都有着共同的兴趣和爱好，她们一起用瑜伽进行着心灵的交流，正是如此他们保证了激情不退并经受住了风浪的考验。为了你的爱情更长久，为了让情侣之间时时都能碰撞出激情的火花，不妨来跟我们的瑜伽美女们学习一下，在瑜伽柔软和力量的动作结合中，寻找默契和联结。在轻柔的音乐和两个人的空间里，宽松的氛围会有更多的浪漫和温情。所以，情侣们，一起瑜伽吧！

《浪漫生活之情侣瑜伽》

内容概要

《浪漫生活之情侣瑜伽》内容简介：温馨时尚浪漫情侣的生活必备书。营造浪漫温馨的气氛，让生活散发着健康的光芒，找回流失的甜美时光，让你的二人世界更丰富多彩，情侣瑜伽让身体更健康，爱情更甜蜜。帮助男士告别啤酒肚，恢复挺拔健硕的体魄；帮助女士告别水桶腰，恢复曼妙曲线、魔鬼身材；让情侣增进了解，增强互信，互相扶持，享受美妙的情侣生活；两人携手强身健体，美化身形，体会更潮流的生活方式；提高的生活时尚品质，让情侣们情意绵绵、享受生活每一天；亲爱的，行动起来吧！今天你瑜伽了吗？

《浪漫生活之情侣瑜伽》

作者简介

矫林江

国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chftrangda、Hemangini、Oajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之

《浪漫生活之情侣瑜伽》

书籍目录

第一章 瑜伽呼吸法 第二章 瑜伽坐姿 第三章 瑜伽物印 第四章 情侣双修入门练习 第五章 瘦身瑜伽19式——我要和他（她）成为超级情侣 第六章 减压瑜伽18式——亲爱的每天好心情 第七章 瑜伽保健13式——做一对健康情侣 第八章 放松术——做一对恩爱情侣

《浪漫生活之情侣瑜伽》

章节摘录

插图：

《浪漫生活之情侣瑜伽》

编辑推荐

《浪漫生活之情侣瑜伽》：新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构联合监制中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构手牵手的甜蜜健身大法浪漫生活的运动新风尚温馨情侣的生活必备选择

《浪漫生活之情侣瑜伽》

精彩短评

- 1、动作比较简单，都是一些单人瑜伽动作合起来的。
- 2、看过了，比较不错，就是光盘内容少...
- 3、感觉一般，原以为里边的冥想会是双人互动一起参与的，可都是两个人分开的，跟想象的不一样，所以不是很满意
- 4、太一般了。。。。。。
- 5、动作挺有难度
- 6、买的时候是打算减肥的，因为本人没有瑜伽基础，所以还搭配买了本非常寄出的瑜伽书~书的质量还不错~
买来打算跟老公一起练的，简单的看了下，动作还是有些难度的，需要一段时间的努力才能完成，感觉还是值得一学的。可惜买来没多久就发现怀孕了，只能搁置，希望以后还能用的上~
- 7、很失望，原本想跟着音乐和教练一起练，结果发现光盘录制的是一个动作的解释，没有停顿没有连贯性，可操作性极差，两位教练的熟练程度相差大，一点默契都没有。该书和DVD基本被打入冷宫，浪费激情和MONEY。
- 8、有配套光盘，还不错
- 9、带上老公一起健康
- 10、是双人瑜伽哦，之前只是自己在练，现在因为有同种爱好的同事，就可以大家一起练了，挺有意思的，调节一下生活节奏不错哦。
- 11、挺好的，不过没练过。。。。懒。。。

《浪漫生活之情侣瑜伽》

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