

《轻松瑜伽--瑜伽三味A》

图书基本信息

书名：《轻松瑜伽--瑜伽三味A》

13位ISBN编号：9787541820731

10位ISBN编号：7541820733

出版时间：2004-9-1

出版社：陕西旅游出版社

作者：周婵

页数：288

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

《轻松瑜伽--瑜伽三味A》

内容概要

在纷繁复杂的尘世间，能拥有一份平和、安宁的心境，从容面对世事，这是多么幸福的一件事情。然而，当人们为着物质，类着生活奔波劳碌之际，那些曾经在童年时代泛着灿烂光辉的淳朴，自然的本性，开始渐离渐远.....

我们的确在寻找一些让人清醒的方式，寻找一方灵魂的净土。身心疲惫、健康没有保障、精神毫无寄托，这些，不是我们希望每天面对的。而《宁馨瑜伽》带给您的，将是一个开阔的世界。

瑜伽，这个发源于古老印度，进而风靡全世界的神奇运动，不知给我们带来了多少惊喜。在瑜伽的练习中，我们学会了真心付出，学会了怎样去拥有心灵的安宁，学会了对大千世界美的感悟能力，我们更健康，更快乐了。

《宁馨瑜伽》就是以这样的一种方式，期待带给您安宁、平和、快乐、学会从容地品味人生的美丽与芬芳。

《轻松瑜伽--瑜伽三味A》

书籍目录

- 1 宁馨的生活方式 瑜伽
- 2 了解你的身体
- 3 七大环介绍
- 4 鼻孔交替呼吸法
- 5 风箱式呼吸法
- 6 瑜伽体位法及其功效
- 7 丹田的力量
- 8 瑜伽饮食
- 9 食物阴阳归类表
- 10 瑜伽修行菜谱
- 11 让你的肌肤喝水
- 12 冥想

《轻松瑜伽--瑜伽三味A》

编辑推荐

瑜伽作为一种能放松心情、舒缓压力的运动已渐渐进入人们的生活中。它已不再是古老术士修炼的神奇功夫，人们已经把瑜伽当成了一种健身、塑身、美容的时尚运动。只要坚持练瑜伽，它可以使人的心态处于平和、心智处于放松的状态，并且可以释放人的潜能。使人的身体与精神都处于一种非常健康的状态。

《轻松瑜伽--瑜伽三味A》

精彩短评

1、周婵/轻松瑜伽--瑜伽三味A · 眾多 Y o g a 搶錢書系中的一本。

《轻松瑜伽--瑜伽三味A》

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