

# 《你随身的瑜伽普拉提教练》

## 图书基本信息

书名：《你随身的瑜伽普拉提教练》

13位ISBN编号：9787505719934

10位ISBN编号：7505719939

出版时间：2004-03

出版社：中国友谊出版公司

作者：(英)戴安娜·霍兰德

页数：125

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)

# 《你随身的瑜伽普拉提教练》

## 内容概要

瑜伽练习能够将呼吸技巧和身体练习动作结合起来，给你带来真正的内心宁静及和谐，使你的身体、精神获得更大的收益。普拉提练习方法旨在锻炼体内起稳定作用的肌肉，从而使整个身体更为柔软，更有力量，使身体姿态更为优雅。瑜伽和普拉提练习方法的结合而形成的舞蹈化的常规练习动作——瑜伽普拉提，则使练习者的心灵和身体得以休整和放松，重新获得充沛的精力。通过练习瑜伽普拉提，且每天只需花15分钟的练习时间，并持

# 《你随身的瑜伽普拉提教练》

## 作者简介

戴安娜·霍兰德曾师从克里斯蒂·霍金学习舞蹈（克里斯蒂·霍金曾成功地将器械普拉提方法与垫上普拉提身体控制方法结合起来）。戴安娜还曾师从著名的瑜伽教练兼作家麦克辛·托比阿斯多年，接受精深的瑜伽训练，另外，她还拜伊丽莎白·康丽为师，完成了为期两年的瑜伽课程。并

# 《你随身的瑜伽普拉提教练》

## 书籍目录

序言 身体认知 站立动作 地上动作

# 《你随身的瑜伽普拉提教练》

## 精彩短评

1、看的电子书不太清晰，整本书还行，动作都分解了，不过动作不多也都比较简单，最好有不同动作的功效就好了。

# 《你随身的瑜伽普拉提教练》

## 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)