

<<浪漫情侣瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<浪漫情侣瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122028884

10位ISBN编号：7122028887

出版时间：2008-8

出版时间：化学工业出版社

作者：林小平

页数：114

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：<http://www.tushu007.com>

<<浪漫情侣瑜伽>>

内容概要

会不会遇到这种困境呢：喜欢在平和的心态中慢慢舒展自己的躯体，用瑜伽来瘦身、保健，但又舍不得自己的老公孤单在百无聊赖中积累自己的小肚子。

《浪漫情侣瑜伽》就是解决这一问题的最好途径，“瘦身瑜伽19式、减压瑜伽18式、保健瑜伽20式、瑜伽放松术、幸福情侣屋”，相爱的彼此在瑜伽的练习中，相互扶持、交流，爱情的火花会越来越炽热。

还等什么甲快来试试吧！

<<浪漫情侣瑜伽>>

作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学，曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Astanga Yoga。
作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的瑜伽文化，著有《28天

<<浪漫情侣瑜伽>>

书籍目录

Part1 什么是瑜伽，情们瑜伽的渊源 引言 走进瑜伽，感受最古老的智慧 时尚的情侣瑜伽 瑜伽对生殖系统的保健 修习情侣瑜伽的好处 情侣瑜伽修习中的宜忌Part2 情侣瑜伽入门与准备事项 修习瑜伽前的准备 热身一拜日式 呼吸与冥想Part3 瘦身瑜伽19式——我要和他(她)成为情们Model 单腿背部伸展式 莲花坐扭转式 毗湿奴式 双人船式 船式变式 单腿前屈脊柱扭转 单腿伸展式变式 跪立单腿平衡式 幻椅式 骆驼式 前伸展式 三角脊柱扭转式 三角普拉提变式 双人风吹树式 双人门闩式 双人战士式 加强侧伸展式 扭转三角式 弓式 瘦身瑜伽修习计划表Part4 减压瑜伽18式——亲爱的，每天拥有好心情 下犬式+轮式 背部放松术 背部前屈+背部放松 比翼双飞 肩倒立式 鱼式变式+肩倒立 英雄坐变式 猫伸展式变式 犁式 起重机式 情人树式 三角式 上狗下狗式 树式 双人舞式 鸵鸟式变化式 头倒立式 下狗式 减压瑜伽修习计划表Part5 保健瑜伽20式——做一对健康情侣 半脊柱扭转 半鱼王变式 背部前屈 鱼式 单腿脊柱前屈式 鹤禅式 伏蝴蝶式 虎式+金刚坐变式 桥式 猫伸展式 圣哲马里骐式 英雄坐变式 眼镜蛇式 蛇式+骆驼式变式 直角式 双人蛇式变式 双人狮吼式 鱼式+莲花坐变式 坐角式 坐角式变式 圆月战斗式 保健瑜伽修习计划表Part6 放松术——做一对恩爱情侣们 脊柱扭转放松 婴儿放松 脊柱放松 挺尸式放松 爱之感悟：让我们放松、再放松附录：幸福情侣屋 瑜伽智者对食物的分类 瑜伽智者认同的进食习惯 情侣瑜伽食谱

<<浪漫情侣瑜伽>>

编辑推荐

<<浪漫情侣瑜伽>>

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:<http://www.tushu007.com>