

<<优雅瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<优雅瑜伽>>

13位ISBN编号：9787509003688

10位ISBN编号：7509003687

出版时间：2008

出版时间：当代世界出版社

作者：(日) 千叶丽子

译者：丁莉

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>

<<优雅瑜伽>>

内容概要

## <<优雅瑜伽>>

### 作者简介

作者：(日本)千叶丽子 译者：丁莉千叶丽子，1975年1月8日生于大阪。

1991年出道成为艺人，以昵称“chibarei”活跃于舞台。

1995年后淡出演艺圈，创立了数码相关产业的cherrvbabe株式会社。

1999年因为生产育儿开始接触瑜伽，2002年后在YOGA SANGATI GROUP开始学习哲学和瑜伽教典。

后来在2003年、2005年分别三度去印度瑞诗凯诗的希瓦难陀修道院修行。

现在在“Integral Beauty代官山Studio”担任瑜伽老师，同时还是NHK教育台“完全实战·和千叶丽子一起做瑜伽”的节目讲师。

## <<优雅瑜伽>>

### 书籍目录

我心目中的瑜伽 (卷首特辑)日本时尚圈最IN流行风向优雅瑜伽风瑜伽初学者最佳入门指南018 STEP1  
消除瑜伽初学者疑问与不安的Q&A020 STEP2怎样学会正确的精神式呼吸法让身心充满YOGA BEAUTY  
能量!曲线美人的19式经典体位法Lesson1 平衡体位法半莲花树式 / 大鸟式 / 鹤式Lesson2站立体位法三  
角式 / 三角扭转式 / 三角变化式Lesson3坐式体位法扭转变式 / 狮式 / 骆驼式 / 火碰膝盖式 / 头碰膝  
盖扭转式 / 合蹠式 / 虎式Lesson4仰卧·俯卧体位法轮式 / 弓式 / 眼镜蛇式 / 锄头式 / 肩立式 / 肩立变  
化式“月之礼拜”让我们参见拜月式的终极意境“到了瑜伽圣地后,对于父亲的死,我终于放下了  
”“我的瑜伽密语”瑜伽术语解说

<<优雅瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<优雅瑜伽>>

### 编辑推荐

《优雅瑜伽》是日本时尚圈最IN流行风！  
优雅瑜伽风！

<<优雅瑜伽>>

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>