

<<孕期瑜伽跟我练>>

图书基本信息

书名：<<孕期瑜伽跟我练>>

13位ISBN编号：9787510116223

10位ISBN编号：7510116228

出版时间：2013-5

出版时间：张海超 中国人口出版社 (2013-05出版)

作者：张海超 编

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>

<<孕期瑜伽跟我练>>

内容概要

海报：

## <<孕期瑜伽跟我练>>

### 作者简介

张海超，国家瑜伽知名导师，从事瑜伽教学近十年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地研究和学习。

对孕期及产后瑜伽潜心研习，指导孕妇瑜伽练习多年，经验丰富，造诣颇深。

还擅长理疗瑜伽、大笑瑜伽、水上瑜伽等项目。

其教学风格独特，学员遍布全国各地。

<<孕期瑜伽跟我练>>

书籍目录

寄语 关于怀孕 关于瑜伽 孕期瑜伽全攻略 1孕期瑜伽体位 2孕期瑜伽呼吸 3孕期瑜伽冥想 4孕期瑜伽放松  
5孕期瑜伽饮食 6孕期瑜伽胎教 孕期瑜伽跟我练 1坐姿展胸组合 2开胯伸展组合 3腰背肌强化组合 4肩、  
臂柔韧组合 5整体梳理组合 6站立平衡—树式组合 7站姿平衡—舞蹈式组合 8能量提升—战士加三角组  
合 9完全放松组合 10座椅辅助练习组合 结束语

<<孕期瑜伽跟我练>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<孕期瑜伽跟我练>>

### 编辑推荐

《孕期瑜伽跟我练》编辑推荐：孕期瑜伽是时尚、安全、最好的孕期运动方式，其优点很多：健儿、美体、缓解孕期各种不适、帮助分娩，等等。  
推荐每位孕妈妈都来尝试和体验。  
不尝试，怎么体验其美妙；不尝试，很可惜。

<<孕期瑜伽跟我练>>

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