

<<塑身女王>>

图书基本信息

书名：<<塑身女王>>

13位ISBN编号：9787530446614

10位ISBN编号：7530446614

出版时间：2010-5

出版时间：北京科技

作者：李承雅

页数：234

译者：金晶

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>

## <<塑身女王>>

### 内容概要

本书中的瑜伽体位和呼吸方法正是这种努力的一部分，也是最容易、最普遍被广大瑜伽练习者所接受的。

我希望大家不仅是阅读瑜伽书籍，还能够体验并感受瑜伽的习练。

这体验与感受会使你不断进步。

我希望这本美丽的瑜伽书籍会帮助和指引你对幸福与真我的追寻。

## <<塑身女王>>

### 作者简介

娜迪亚（李承雅），毕业于韩国庆熙大学体育系，在韩国汉阳大学教育学院获得了体育硕士学位，曾是韩国国家体操队选手，在各项体操比赛中获得了优秀成绩，目前出演韩国三大电视台的各种瑜伽类节目，同时也是韩国最成功减肥艺人玉珠铉的瑜伽教练，被广大瑜伽迷所熟知。  
同时在希

<<塑身女王>>

书籍目录

我就是娜迪亚娜迪亚对你说引言本书的构成和特征练习方法01 走近美丽的瑜伽02 保健瑜伽03 力量瑜伽04 热瑜伽05 双人瑜伽06 放松和休息

<<塑身女王>>

章节摘录

插图：

## <<塑身女王>>

### 编辑推荐

超级畅销瑜伽书，在韩国销量第一，连续再版10次，韩国最成功减肥艺人玉珠铉的，减肥&瑜伽教练娜迪亚教你正宗的哈他瑜伽，悠季瑜伽创始人莫汉老师倾情推荐，所有经典哈他瑜伽步骤分解图，实现从人们到达人的升级！

随书附赠瑜伽卡片，让你随时随地练瑜伽！

保健瑜伽+力量瑜伽+热瑜伽+双人瑜伽 让瑜伽成为习惯，保护你的健康，改变你的人生。

<<塑身女王>>

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>