

<<7日瑜珈美体塑形>>

图书基本信息

书名：<<7日瑜珈美体塑形>>

13位ISBN编号：9787533535353

10位ISBN编号：7533535359

出版时间：2010-3

出版时间：福建科技

作者：王楠楠

页数：116

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>

## <<7日瑜珈美体塑形>>

### 内容概要

爱美是人的天性，追逐美丽、享受青春是女人的权利，资深瑜伽教练精心为您设计美容美体专项课程。

7天为一循环周期，让您轻轻松松地练习。

您会惊奇地发现，拥有优美的体态和姣好的容颜其实很简单哦！

您只需花一周的时间，就能感受一下瑜珈的神奇功效，出外旅游是一种乐趣，在恬静的环境里练习瑜珈也是一种休闲方式，对健康有益的同时，还可以体会遥远国度的古老文明，为何不试试呢？

短短的七日尝试能让你对瑜珈有个粗浅的体会，如果感觉好，千万要坚持下去，希望瑜珈让你的生活焕然一新，你由此会成为一个活力超人哦！

## <<7日瑜珈美体塑形>>

### 书籍目录

走进美体瑜伽美体和瘦身是一个概念吗确定自己的美体目标了解自己，使美体更快见效制定切实可行的瑜伽美体计划最关心的美体瑜伽Q & A练习美体瑜伽的注意事项练习瑜伽的辅助用具第天 简单入门

！

基本美体瑜伽瑜伽呼吸基本法则瑜伽腹式呼吸轮式三角伸展式战士第一式拜日式，第天 胸部急速上挺！

丰胸瑜伽眼镜蛇式鱼式箭式反桌式侧鸽式牛面式公主美体日记第天 快速美臀！

臀部瑜伽猫式卧英雄变形舞蹈式虎式半弓式海鸥式双角第一式公主美体日记第天 轻松除赘肉！

匀称双腿瑜伽手枕式莲花坐伸展背部式单腿左右伸展式树式下犬式双角式英雄式单腿站立伸展式坐角式光泽式公主美体日记第天 平衡美人！

平衡瑜伽门闩式哈努曼式战士第三式木板式三角式直角式蝗虫式公主美体日记第天 激效挺拔身姿！

塑形瑜伽脊柱伸展式蜥蜴式腰转动式骆驼式站立前屈变形式手臂伸展式幻椅式前屈变形二式公主美体日记第天 修身养性！

沉淀气质瑜伽做个气质美人瑜伽可以修身养性冥想与胡想瑜伽音乐的选择增添魅力的冥想瑜伽

<<7日瑜珈美体塑形>>

章节摘录

插图：

<<7日瑜珈美体塑形>>

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>