

<<图解健康瑜伽入门>>

图书基本信息

书名：<<图解健康瑜伽入门>>

13位ISBN编号：9787534562372

10位ISBN编号：7534562376

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：【日】桥本光 桥本京子 编著

页数：96

字数：100000

译者：顾亚娟

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>

<<图解健康瑜伽入门>>

内容概要

本书解说浅显明了，力求易看、易读、易懂，方便读者在自己家中轻松练习瑜伽。

本书对各组练习进行了精心编排，以适应不同层次练习者的需求，无论您是有一定经验的练习者还是初学者。

初学者可以边看书，边听CD，从活动身子开始。

<<图解健康瑜伽入门>>

作者简介

桥本京子：日本健身瑜伽协会主任讲师。

桥本京子女士有着23年教授瑜伽的经验。

精通印度及美式瑜伽并致力于瑜伽的普及工作。

作为在健身俱乐部开创瑜伽健身的先驱者她在不断培育瑜伽指导员的同时还在影视及图书出版领域极力推广、宣传瑜伽。

桥本光

日本瘦身瑜伽协会代表。

<<图解健康瑜伽入门>>

书籍目录

序

本书的使用方法

系列动作的组合方法

注意事项

Part 1 初级瑜伽

Part 2 健身美体瑜伽

Part 3 健心瑜伽

<<图解健康瑜伽入门>>

编辑推荐

《图解健康瑜伽入门》由江苏科技出版社出版。

<<图解健康瑜伽入门>>

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>