

<<漂亮·瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<漂亮·瑜伽>>

13位ISBN编号：9787535739629

10位ISBN编号：7535739628

出版时间：2004-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：堂娜

页数：104

字数：73900

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>

<<漂亮·瑜伽>>

内容概要

瑜伽向来是好莱坞女星永葆青春美丽的秘诀，麦当娜、葛妮丝派特洛，珍妮佛罗培兹等都是瑜伽的忠实信徒。

不但能让体态窈窕优雅，养生健身，更能让身心灵恢复平衡，就是这一些优点，使它热潮席卷全球不坠，成为今日时尚女性最热衷的运动。

永远的知性美女堂娜，在美国深入的研究YOGA，取得执照，之后，她结合了勤练十余年的动禅，有氧与腹式呼吸法，融合成漂亮YOGA。

堂娜脱去瑜伽神秘而复杂的宗教衣衫，强调简易，与生活实际融合，引领大家随时体验瑜伽带来的平和，喜悦与美丽。

<<漂亮·瑜伽>>

作者简介

堂娜，1986年，NaNa以当约新人之姿发行的首张专辑《告别临界》，演出第一部电视连续剧《还君明珠》，并跨足大银幕，两年后，她荣获日本CBS/SONY亚洲国际新人歌唱比赛冠军，开启进军国际歌坛之门。

在唱片方面，NaNa的专辑都有良好的成绩，《自由》备受片商与广告商青睐，主演

<<漂亮·瑜伽>>

书籍目录

第一章 与YOGA相遇之后 我是堂娜，这是我终于找到的漂亮YOGA！

第二章 漂亮九式——人生第一堂美丽的课 第一阶段 呼吸YOGA 第二阶段 养生YOGA 第一式 海浪式 第二式 孔雀式 第三阶段 有氧 第三式 招财猫式 第四式 啄木鸟 第四阶段 深层YOGA 第五式 六日如来式 第六式 站立祈祷式 第七式 六树式 第八式 勇士式 第九式 站立扭转的三角式 第三章 生活YOGA 随时随地漂亮一下，学会漂亮方式，运用生活中的片段时间，轻松做YOGA

<<漂亮·瑜伽>>

媒体关注与评论

“堂娜的面孔显然为瑜伽增加了一些亲近感和新鲜感。这个能演会唱的女孩曾遭遇车祸得重伤和忧郁症的残酷折磨，是瑜伽让她重获新生。除了身材越来越健康，更棒的是，借由瑜伽的深层观想，堂娜学会了更深地认识自己自己，从而感受到前所未有的平静与幸福一。

这本书的出版源于堂娜的朋友们，起初他们都觉得练习瑜伽超难，所以堂娜以亲身经验，以深入浅出的方式教他们练习，很快便让大家发现瑜伽的益处和美妙。

” ——《好主妇》

<<漂亮·瑜伽>>

编辑推荐

靠着瑜伽，堂娜找回身体健康与内在的平衡，优雅动人更胜以往，如此珍贵的经验，堂娜渴望与你分享，独家开发，漂亮瑜伽九式，给你健康漂亮新开始。

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>