

<<想美就美的瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<想美就美的瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543328495

10位ISBN编号：7543328496

出版时间：2011-5

出版时间：天津科译

作者：郝菲菲

页数：80

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>

## <<想美就美的瑜伽>>

### 内容概要

给你一把钥匙，让你打开美丽的大门，你才会发现这扇门背后有多么精彩。  
瑜伽助你破茧成蝶，成为美丽时尚、快乐阳光的“瑜”美人！  
想美就美的瑜伽帮你疏通身体经络，打造娇媚容颜，容光焕发每一天！

## <<想美就美的瑜伽>>

### 作者简介

郝菲菲，从事瑜伽授课工作多年，积累了大量的实际授课经验，对瑜伽有自己独到的理解，对于瑜伽在养生及身体修复方面的作用深有研究，并把瑜伽和传统中医理论有机结合，使深奥的瑜伽理论变得好记易懂。

先后多次接受天津电视台、《今晚报》、《城市快报》等多家媒体采访并合作录制瑜伽节目。

授课方式自在生动，用简单的练习帮助瑜伽练习者克服畏难心理。  
真正让瑜伽成为不分年龄、性别都可以轻松从中体验乐趣的一种锻炼方式。

<<想美就美的瑜伽>>

书籍目录

顶峰式  
弓式侧展  
肩倒立式  
筒易单腿鹤式  
筒易门闩式  
犁式  
毗湿奴式  
平衡体式(一)  
平衡体式(二)  
祈祷式  
骑马式  
祛皱淡斑式  
三角伸展  
双角式  
头顶基础式  
头颈动作  
臀腿强化动作  
夕阳伸展式  
旋转手臂  
展臂扩胸式

<<想美就美的瑜伽>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<想美就美的瑜伽>>

### 编辑推荐

《想美就美的瑜伽》想美就美的瑜伽，掀起一场美丽的革命！  
简单实用的瑜伽体位，随时随地进行练习，快速实现你的美丽梦想，经络瑜伽体位法，系韧平衡、美容养颜、嫩肤亮发，融会中医知识，贯通全身经络，促进血液循环，加速新陈代谢，排毒美肌。

<<想美就美的瑜伽>>

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>