

<<随身瑜伽美体教练(附光盘)>>

图书基本信息

书名：<<随身瑜伽美体教练(附光盘)>>

13位ISBN编号：9787801319302

10位ISBN编号：7801319303

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：王楠

页数：114

字数：70000

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>

<<随身瑜伽美体教练(附光盘)>>

内容概要

在练习瑜伽的过程中每个人都会感悟出不同的东西。

只要你选择了瑜伽，不但可以获得身体，及心灵上的健康，还将有机会倾听自己的心灵，让大脑呼吸清新的空气。

<<随身瑜伽美体教练(附光盘)>>

作者简介

王楠，自幼接受了京剧、芭蕾形体、田径、武术、瑜伽等多种形式的专业训练。至今仍潜心练习瑜伽并经常与多国瑜伽师切磋、学习。

自1996年起教授于北京二十余家健身场馆。
1998年获北京健美十佳小姐及专业健身教练资格证书，1999年荣获北京市健美二级运动员。
现任北京港澳中

<<随身瑜伽美体教练(附光盘)>>

书籍目录

作者的话瑜伽简介 一、瑜伽意为统一 二、传统瑜伽的八个步骤为什么要练习瑜伽——不同职业者给出的回答习瑜伽的益处——专业瑜伽师的观点对于瑜伽的普遍问题
瑜伽饮食 一、原则及要求 二、瑜伽食物观
瑜伽呼吸练习瑜伽的常识及要求每天20分钟ASANA组合练习分部位瑜伽塑身组合

<<随身瑜伽美体教练(附光盘)>>

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>