

<<小腰精肚皮舞>>

图书基本信息

书名：<<小腰精肚皮舞>>

13位ISBN编号：9787807056720

10位ISBN编号：780705672X

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：宋扬

页数：113

字数：120000

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>

## <<小腰精肚皮舞>>

### 前言

土耳其肚皮舞——先有性感的身再有性感的心魔镜魔镜告诉我，谁是天下最美的女人？”当漂亮的你任心里默念这句话时，你可能对自己还不太自信，你也许还想完美一点，再完美一点。

让我们带给你一个神奇的法宝——来自中东的土耳其肚皮舞，它会让你变得更加健康、性感，风情万种，韵味十足！历史得以重溯，地点是任皇宫。

乐声激荡、环佩叮咚，一群土耳其美女裹着面纱，露出极其性感的小蛮腰，使出浑身解数人跳美艳的肚皮舞。

舞罢，摘去面纱，露出艳丽红唇、迷离眼神向苏丹邀宠。

一切是那么的香艳、诱惑……后宫争宠的故事虽已远去，肚皮舞的性感迷醉与激情热力却得以传承。

土耳其作为继承地之一，肚皮舞在当地烦负盛名。

肚皮舞舞者身材妖娆，舞姿极富动感，性感，激情都在腰臀的扭动间闪现，从柔美中透出力量，让人真懂得什么叫“曼妙”。

## <<小腰精肚皮舞>>

### 内容概要

来自中东土耳其的肚皮舞，是一种牵动全身上下的关节运动，包含了大量的腰腹部动作。主要提收腰、腹、臀、胸等躯干部位的肌肉，消除腰腹部的赘肉，腿部和肩部肌肉群也能得到了很好的锻炼。

跟宋扬老师一起来学专业的肚皮舞吧，挺胸、抖髋、转胯、提臀……天鹅般的美颈、挺拔的双峰、纤美的手臂、妖娆的中段、平滑的小腹、迷人的背影……风情开始点燃，心情也随之性感起来！

## <<小腰精肚皮舞>>

### 作者简介

宋扬，著名风情舞蹈专家、肚皮舞专业教练宋扬Candy，擅长中东风情肚皮舞、热力魔体舞、拉丁舞、形体民族舞、街舞等，多次参加各类专业舞蹈比赛，获得优异成绩；长期海外巡回表演、办学、授课，广泛传播世界各地风情舞蹈。

北京舞蹈学院现心舞专业，现代舞歌舞团首席导师，美国

<<小腰精肚皮舞>>

书籍目录

PART ONE 圣女柔情 撩起肚皮舞Belly Dance的神秘面纱 肚皮舞的神秘起源 暗香·浮华·肚皮舞情迷土耳其 圣女柔情PART TWO 土耳其后宫少女 肚皮舞三大燃点, 打造超Perfect的热辣身形 燃点一: 灵活健康的身体 燃点二: 曼妙惹火的曲线 燃点三: 由内而外的美丽 跳肚皮舞的音乐、服装、首饰及道具 1.音乐 2.服装: 特立独行的身体“彩妆” 3.发型: 随意变幻的奇妙艺术 4.道具: 锦上添花的另类装饰 5.首饰: 别树一帜的“全副武装” 土耳其后宫少女PART THREE 中东一夜 肚皮舞服装DIY 1.简易版练习服装DIY 2.进阶版练习服装DIY 3.用丝袜制作小配件 中东一夜PART FOUR 炫舞伊斯坦布尔 肚皮舞, 让明星更Shining 夏奇拉: 肚皮舞赐我性感腰殿 黛咪·魔尔: 可以清纯, 更可以性感 妮可·基德曼: 红磨坊里的艳丽人生 李玟: 跳肚皮舞电臀狂转 梁咏琪: 玉女的瘦身秘笈 梁静茹: 别一种风情 吴佩慈: 肚皮舞炫出自信 炫舞伊斯坦布尔 让肚皮舞塑身更加有效的7个建议

<<小腰精肚皮舞>>

章节摘录

插图：

<<小腰精肚皮舞>>

编辑推荐

《小腰精肚皮舞》由成都时代出版社出版。  
绝色土耳其肚皮舞、倾城诱惑你的摇摆

<<小腰精肚皮舞>>

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>